

Pilates ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen und zielt darauf ab, die Muskulatur zu stärken und zu formen. Gleichzeitig werden mit dieser Methode auch die Beweglichkeit und das Gleichgewicht trainiert. Die Basis des Pilates Trainings bildet der Aufbau der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Dies bewirkt eine aufrechte, stabile und ebenso flexible Haltung. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung achtsam und bewusst ausgeführt. Dadurch gilt Pilates als eine ganzheitliche Methode, die unser Körpergefühl und eine entspannte Wachheit fördert.