



## Pilates entdecken KÖRPER UND GEIST ENTSPANNEN



Vortrag



Workshop  
halber Tag



### Hintergrund:

Pilates ist ein sanftes und gleichzeitig sehr effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper. Das Hauptaugenmerk liegt auf Kontrolle und Präzision der Bewegungsausführung, wodurch auch mentale Entspannung einsetzt. Das systematische Körpertraining wurde von Joseph H. Pilates entwickelt und trainiert gezielt miteinander verbundene Muskelpartien. Der Erfolg: Stärkung der Muskulatur, verbesserte muskuläre Koordination und Aufrechterhaltung der Dehnfähigkeit der Muskulatur. Pilates bringt Ihre Gelenke und Muskeln in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer Pilates nach professioneller Anleitung trainiert, verändert bald sichtbar seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten. Ein stabiler und ausgeglichener Körper verhilft dabei, die Belastungen des Alltags besser zu verarbeiten und einen bewussten Ausgleich zu schaffen.

### Inhalte:

- Das ist Pilates und wie hat es sich entwickelt?
- Die besonderen Trainingsprinzipien
- Das Pilatesversprechen: der persönliche Nutzen
- Die Pilates-Atmung
- Pilates für den Alltag
- Praktisches Übungsprogramm auf der Matte

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)