

# pilates studio nina rothe

**pilates ist** ein seit über 80 Jahren erfolgreich erprobtes Trainingssystem, von Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) mit dem Ziel erarbeitet, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln.

Das Pilates-Programm beansprucht Körper und Geist gleichermaßen. Konzentration, Zentrierung der Kräfte, Präzision, Kontrolle, Bewegungsfluss und eine bewusste Atmung sind die wesentlichen Prinzipien dieser Methode. Übungen isolierter Muskelgruppen, die Muskelpakete aufbauen, werden nicht angewandt. Stattdessen arbeitet der Körper in seiner Gesamtheit.

Die Original-Pilates-Methode findet vorwiegend im Einzelunterricht an speziell dafür entwickelten Geräten statt. So kann individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse eingegangen werden.

**pilates bewirkt** mit seinen gezielten Übungen schon bald deutlich spürbare Erfolge, die sich durch die Verbindung von »body and mind« über eine verbesserte Körperbeherrschung in einem neuen, vertieften Körperbewusstsein zeigen.

Alle Übungen der Pilates-Methode beginnen im Körperzentrum, das aus einem höchst komplexen Zusammenspiel der Muskeln rund um die Körpermitte besteht. Als so genanntes »Powerhouse« ist es das Kraft- und Kontrollzentrum für den Körper. Die gewonnene Stabilisierung des Rumpfs erklärt den großen Erfolg bei der Vorbeugung und Behebung von Rückenbeschwerden.

Da bei den Übungen immer ganze Muskelketten arbeiten, werden gleichzeitig einzelne Muskeln gekräftigt und andere gedehnt: Der Körper entspannt. Zusammen mit einer speziellen Atemtechnik fühlt man sich nach dem Training nicht ausgepowert, sondern fit und neu energetisiert.

Diese Trainingsmethode fördert Bewegungskoordination, physische und psychische Kraft und Ausdauer, erhöht die Flexibilität von Muskeln, mobilisiert Gelenke, korrigiert die Körperausrichtung und -haltung, lässt die inneren Organe wirksamer arbeiten, strafft das Gewebe und führt schließlich zur äußeren und inneren Balance.

**pilates motiviert** jeden, der die Beziehung zu seinem Körper von Grund auf ändern möchte - egal ob jung oder alt, steif oder beweglich, Sesselhocker oder Sportler, darstellende Künstler oder Büroangestellte.

Außerdem ist Pilates eine alternative Therapieform, die in der Rehabilitation vielseitiger Beschwerden verstärkt zum Einsatz kommt. Immer mehr Therapeuten und Mediziner erkennen den Nutzen dieser sanften und effektiven Trainingsmethode und empfehlen sie ihren Patienten.

**Angebote**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Einzeltraining  | Individuelles Training an den Pilates Geräten   |
| Doppeltraining  | Paralleles Geräte-Einzeltraining für 2 Personen |
| Gruppentraining | Mattentraining in Gruppen von 4 - 8 Personen    |

**Ausserdem** Ausbildung zur Pilates-Trainerin / Trainer nach der Original-Pilates-Methode

Teil- und Ganzkörpermassage

**Kontakt**

pilates studio nina rothe  
Rinderbacher Gasse 2  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon 07171 - 189 282  
info@pilates-studio-nina-rothe.de  
www.pilates-studio-nina-rothe.de