

PUBLIREPORTAGE

Pilates – Körpertraining für die Mitte


Pilates ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, die Kraft, Beweglichkeit und die strukturelle Balance des Körpers fördert.

Eine spezifische Atmung und bewusste Bewegungsabläufe sind wichtige Bestandteile des Pilates-Trainings.

Regelmässiges Pilates-Training steigert die Kraft, Flexibilität und Balance des Körpers. Die Rumpfmuskulatur, vor allem die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, wird gezielt gekräftigt. Präzis ausgeführte Übungen und bewusste Atmung verbessern die Konzentration und das Gleichgewicht von Körper und Geist.

Angestrebt werden ein durchtrainierter, beweglicher und wohlgeformter Körper, mehr Muskelkraft und eine gute Haltung.

Die Pilates-Methode eignet sich bestens als ganzheitliches Trainingsprogramm, aber auch als Ergänzung zu anderen Sportarten oder zur Rehabilitation. Pilates wird als Bodentraining und an speziellen Geräten ausgeübt, die Joseph Pilates entwickelt hat.

Das Training findet auf unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen und Formationen wie Gruppen, Duets und in Privat-Lektionen statt. Pilates ist für alle Niveaus konzipiert: Männer und Frauen jeden Alters sowie Sportler werden individuell gefördert und gefordert. 

6 Pilates-Prinzipien

- Atmung
- Konzentration
- Zentrierung
- Balance
- Bewegungsfluss
- Präzision

Zertifizierte Pilates-Instruktoren und weitere Informationen: <https://www.pilatessuisse.ch>



Instruktionen durch Anita Leuthold: Pilates-Training in einer Duett-Lektion. Fotos: Daniel Aeschlimann



Lektion in der Kleingruppe auf der Bodenmatte.



Privatlektion: Individuell angepasstes Training.

Joseph Pilates

Joseph Pilates wurde 1883 in Mönchengladbach (DE) geboren. Seine Kindheit war geprägt von einem schwächlichen Körper. Als junger Mann begann er zu turnen, und schon in den 1920er-Jahren machte er sich als neuartiger Bodybuilder einen Namen, da er ohne grosse Muskelmassen über viel Kraft und Ausdauer verfügte. Ende der 1920er-Jahre wanderte er

nach New York aus. Auf der Überfahrt lernte er seine Lebensgefährtin Clara kennen. In New York gründete Pilates sein erstes Studio, wo er bis zum Lebensende 1967 unterrichtete. Obwohl Joe Pilates heute als Hauptfigur und Erfinder der Methode gilt, war der Einfluss seiner Lebensgefährtin Clara, eine Krankenschwester, sehr prägend und wichtig.

Pilates

Anita Leuthold
Merkurstrasse 12
8400 Winterthur
078 729 71 74
www.pilates-winterthur.ch

Pilates 
Anita Leuthold

Pilates – Anita Leuthold
Merkurstrasse 12
8400 Winterthur
078 729 71 74
info@pilates-winterthur.ch
www.pilates-winterthur.ch

Zertifizierte Pilates-Instruktorin
Zertifizierte Beckenboden-Kursleiterin
Diplomierte Pflegefachfrau HF
Ausgebildete Zeitgenössische Tänzerin

pilates. 
suisse