

[Drucken](#)  
[Schließen](#)



Mittwoch 04. August 2010 22:28  
Alter: 5 Monat(e)

## Neues Angebot: Pilateskurse im Rehazentrum am Uhlenhaus

Ab Oktober wird das Rehazentrum am Uhlenhaus Pilateskurse als Body Balance Pilates® anbieten, die sogar als Präventionskurse von den Krankenkassen unterstützt werden. Dieses Mattenübungsprogramm wurde von Kurt Rotter als Erweiterung der klassischen PilatesÜbungsmethode des Gründers Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Dabei ging es ihm ergänzend zu Pilates nicht nur um die Bahnung natürlicher, normaler Bewegungsabläufe, sondern auch um das Gleichgewicht von Körper und Geist.

### Was beinhaltet die Pilates Methode?

„Pilates“ ist ein Training, welches insbesondere das Bewusstsein für den eigenen Körper verbessert. Um eine aufrechte, physiologische Körperhaltung zu erreichen und um die Bewegungen des Körpers kontrollieren zu können, wird als wesentliches Ziel die Eigenwahrnehmung (Körperwahrnehmung) geschult.

Hierzu konzentriert man sich auf die wichtigsten Haltungsmuskeln. Schwach gewordene, wenig wirksame Muskeln werden gekräftigt, die zu stark ausgebildeten, verkürzten Muskeln werden gezielt gedehnt. Insgesamt werden die Bewegungen fließend kontrolliert und dabei mit entsprechender Atmung kombiniert. Diese Vorgehensweise führt nach und nach zur Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts. Der Körper wird kräftiger, flexibler und vor allem ausdauernder. Konkret beginnen alle Pilatesübungen mit der Fokussierung und Aktivierung der tiefen Muskulatur des Beckenbodens, des Bauches sowie der Hüfte und des unteren Rückens – des sogenannten „Powerhouses“. Da dieser Bereich einen großen Teil des Körpergewichts trägt, ist dessen Kräftigung besonders wichtig. Nach der Stabilisierung der Mitte des Körpers geht es dann darum, die Energie in die Extremitäten fließen zu lassen. Das Motto lautet: „Von der Stabilität in die Mobilität“.

### Für wen ist Pilates geeignet?

Das Pilates Übungskonzept ist nicht nur ideal für so genannte „Rücken- Patienten“, sondern auch zum Erhalt der Gesundheit, d.h. zur Prävention und zur Rehabilitation, d.h. Wiederherstellung nach Verlust von Funktionen geeignet. So können effektiv Haltungsschwächen und Schmerzen nach

Bandscheibenproblemen behandelt werden. Pilates eignet sich zudem zur Vorbeugung von Sportverletzungen, zur Verbesserung der Körperbeweglichkeit und für das Training der Körperform nach einer Schwangerschaft. Es ist unterstützend einsetzbar bei Osteoporose, Blasenschwäche und stressbedingten Erkrankungen.

### **Positive Effekte sind:**

- verbesserte Körperwahrnehmung,
- verbesserte Koordination,
- Kräftigung der Muskulatur,
- verbesserte Körperhaltung,
- erhöhte Stabilitätskontrolle,
- Senkung des Stressniveaus,
- verbesserte Herz-Kreislauf - Funktionen,
- Steigerung des Energieniveaus,
- verbessertes Selbstbewusstsein durch Leistungssteigerung,
- Gleichgewicht von Körper und Geist.

### **Termine und Kosten:**

Unsere Body Balance Pilates ® Kurse werden von den speziell ausgebildeten Pilatustrainerinnen Frau U. Heidenreich und Frau B. Schmidt angeboten.

Mindestteilnehmer: 4 (maximal 8)

### **Zeit:**

Kurs 1: Dienstag, 05.10.10 • 08:30 Uhr Beginn

Kurs 2: Donnerstag, 07.10.10 • 09:00 Uhr

Beide Kurse finden über einen Zeitraum von 10 Wochen statt.

### **Ort:**

Rehazentrum am Uhlenhaus, Knieperdamm 7a, Stralsund

### **Kosten:**

Der Kurs kostet 100,- Euro und wird von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention mit 80% teilerstattet!

Die Matten werden für die Dauer des Kurses vor Ort gestellt.

**Voranmeldung unter Stichwort „Pilates“: Telefon: 03831-356980**

[<- Zurück zu: News/Termine](#)