

**PERSONAL & PILATES**

Personal Training-Studio
Golf Fitness Training
Physiotherapie
Pilates-Studio

**Jürgen Pagel**

Physio- u. Manualtherapeut
TPI certified Golf Fitness Instructor L1
zert. Personal Trainer QGPT
gepr. Pilates-Instructor
Präsidiumsmitglied im BPT e.V.

Osterholzallee 144/1
71636 Ludwigsburg
Steuer-ID 71461/12716

T +49 (0)7141 1338463
F +49 (0)7062 975274
M +49 (0)151 22957104
info@personal-pilates.eu

<http://www.personal-pilates.eu>
<http://www.golfphysicalfitness.de>

Pilates

Im Fokus der speziellen Trainingsmethode, die vom gebürtigen Düsseldorfer Joseph H. Pilates bereits vor neunzig Jahren entwickelt worden ist, stehen die gezielte Kräftigung des Körperzentrums (The Core), die Beweglichkeit der Wirbelsäule und eine aufrechte Körperhaltung. Pilates-Training fußt auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, der intensiven Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit sowie der konzentrierten Verinnerlichung auch der kleinsten Bewegungen.

Es handelt sich um ein figurformendes Trainingsprogramm, welches aus rund 400 bis 500 Übungen besteht, bei dem Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. Die Übungen kräftigen und dehnen die Muskeln. Diese wiederum schulen die Sensomotorik (Bewegungssteuerung und Bewegungsentwicklung), verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenbeschwerden vor und fördern die «innere Kraft».

Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird.

Pilates bildet eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten, bei denen oft nur die oberflächlichen, großen Muskelgruppen zum Einsatz kommen, ohne dabei auf die tiefen, stabilisierenden Muskeln einzugehen. Ebenso wirkt Pilates einseitigen Körperbelastungen entgegen, die durch Sport und alltägliche Tätigkeiten entstehen können.