

VORTEILE UNSERER TRAININGS

Jede Maßnahme zu jeder Zeit. Egal, ob vor, während oder nach der Arbeitszeit. Im Arbeitsumfeld, in angemessenen Räumen vor Ort oder in der näheren Umgebung - wir machen es möglich! Denn Trainings in Kleingruppen wirken motivierend, Ausreden werden minimiert, gute Vorsätze leichter in die Tat umgesetzt.

Diese Vorsätze sind ein wichtiger Ansatz. In unseren Trainings unterstützen und beraten wir Sie bei der einer dauerhaften Umsetzung und lassen Sie nicht mit Ihren Wünschen allein.

Unsere Erfahrung zeigt:

Gemeinsam gesteckte Ziele lassen sich erfolgreicher in die Tat umsetzen!

Eine Rückerstattung der Kursgebühr über Ihre Krankenkasse ist möglich. Anfallende Formalitäten übernehmen wir für Sie.

ÜBER UNS

Unser Team besteht ausschließlich aus gut ausgebildetem Fachpersonal wie examinierten Sportwissenschaftlern, Sportlehrern, Physiotherapeuten und Medizinerinnen.

Dabei legen wir großen Wert auf eine sorgfältig ausgewählte Mischung aus erfahrenen Kräften und jungem, innovativen Personal.

Unsere Kurse ermöglichen Ihnen ein ausgewogenes Training, in dem Sie ein breitgefächertes Handlungsrepertoire kennenlernen und somit auf ein eigenständiges Praktizieren von ausgewählten Übungen vorbereitet werden.

teamY - [tɪ:m][wɑi]



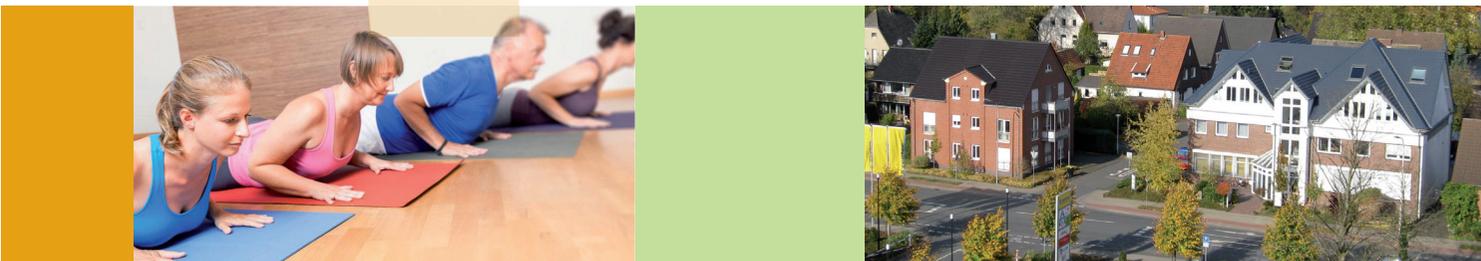
teamY GbR ■ Borkener Str. 68 ■ 48653 Coesfeld
02541 - 8 46 40 40 ■ buero@team-Y.de

www.team-Y.de



Pilates

Balance
Entspannung
Zentrierung
Kontrolle
Konzentration
Koordination
Atmung



ENTSPANNENDES MUSKELTRAINING

Pilates ist ein Training besonders für die kleineren, tiefer liegenden und zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen. Es ist ein Ganzkörpertraining, das sich besonders auf die Körpermitte spezialisiert. Das sogenannte „powerhouse“ steht im Zentrum und wird aus Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur gebildet. Dadurch bekommt es eine besonders große Bedeutung bei Rückenschmerz und mangelnder Stabilität.

Auch Balance und Körpergefühl werden trainiert. Die Übungen variieren in ihrer Intensität, jedoch gibt es in dem Kurs eine wiederkehrende Reihenfolge, sodass der Ablauf auch von den Teilnehmern gelernt werden kann.

Durch Halte-, Stretching- und Atemübungen ist der Kurs sehr abwechslungsreich und ganzheitlich. Die Trainingseinheit wird von meist ruhiger Musik untermalt und findet sowohl im Stehen als auch auf der Matte statt.

Nutzen Sie unseren Pilates-Kurs um in angenehmer Atmosphäre und in Kleingruppen ein effektives Ganzkörpertraining zu erleben. Die Kurse sind für alle Interessenten geeignet, für Jüngere und Ältere, für Geübte und Neueinsteiger.

ABWECHSLUNGSREICHES TRAINING



Bei der bewussten Entspannung werden Verspannungen gefunden und gelöst.

Durch die Steuerung und Zentrierung des Körpers während der Übungen und Bewegungen werden vor allem die kleineren Muskeln gestärkt.

Die mentale Kontrolle der Bewegung und die hohe Konzentration bei der Ausführung führen dazu, dass Körper und Geist miteinander harmonisieren. Die Kontrolle über das eigene Training steht im Vordergrund, es findet ein sinnvoller Wechsel zwischen Be- und Entlastung statt.

Die bewusste Atmung stärkt die Konzentration bei der Bewegungsausführung, vor allem wird mit dem Zwergefell geatmet. So werden Verspannungen vermieden und die Körperkontrolle erhöht.

Die Bewegungen und Übungen werden stets in Ruhe ausgeführt, zwischen den einzelnen Teilen entstehen keine Pausen. Folge sind ein Bewegungsfluss und ein effektives Training.

GESCHICHTE DES PILATES

Die Methode ist auf Joseph Hubert Pilates zurückzuführen. Als Turner, Taucher, Bodybuilder, Boxer und Zirkusartist entwickelte er ein Konzept zum ganzheitlichen Körpertraining. Dazu orientierte er sich an den Übungen von Yoga, Tierbewegungen und der Zen-Meditation.

In New York wurde das erste Pilates-Studio eröffnet, von wo es sich in den letzten Jahrzehnten in die ganze Welt verbreitete und zu einem Fitness-Trend wurde.

Die Vorteile von Pilates sind:

- geeignet für alle Altersgruppen
- wirkt präventiv gegen Haltungsschäden und Rückenschmerzen
- steigert das Wohlbefinden
- baut Stress im Beruf und Alltag ab
- verbessert die innere Stabilität
- stärkt ein positives Körpergefühl

