



Pilates

*physio*team

Krankengymnastik
Hannes Hübbe

Das PILATES Training

bewährt sich seit über 80 Jahren,

Zurzeit hat es für viele den Anschein, das Pilates einfach ein neuer Fitnessstrend ist, was mehr an der zunehmenden Vermarktung in den Fitnessstudios liegt, als an der Methode selbst.

Joseph Pilates entwickelte seine Methode zunächst für Menschen, die das Bett nicht verlassen konnten und entwarf daraus ein Pilates-Gerät, das heute noch an ein Bett erinnert.

Später arbeitete er in New York viel mit Tänzern wie z.B. Martha Graham.

Zunehmend entdeckten Tänzer, Schauspieler und Prominente wie Madonna die Pilates Methode für sich,

da sie mit relativ geringem Zeitaufwand Körper, Geist und Seele in Einklang bringt, jedoch eine Trainingsmethode ist, die die Ergebnisse erzielt, die man sehen will.

Anwendungsbereiche

Ein kräftiger Körper, der flexibel ist und eine gute Kondition hat, mit schönen, schlanken Muskeln, einem flachen Bauch,.

Pilates stärkt vor allem die Rumpfmuskulatur (Pilates hat diese zusammenfassend als „**Powerhouse**“ bezeichnet) und bietet so der Wirbelsäule den Halt, den sie braucht, um z.B. Rückenschmerzen vorzubeugen.

Das hat nichts mit Trend zu tun, sondern mit Qualität.

Jeder und jede kann unter qualifizierter Anleitung Pilates trainieren. Pilates hilft Haltungsschwächen auszugleichen, haltungsbedingte Schmerzen zu reduzieren und beweglicher und kräftiger zu werden. Nicht zuletzt, um ausgeglichener und zufriedener den Alltag meistern zu können.

Und... Pilates macht Spaß!



Die Kosten

Das Pilates Training wird in unserer Praxis in Klein-Gruppen mit höchstens 5 Teilnehmern angeboten. Die Kosten hierfür werden von den Kassen nicht übernommen.





physio team

Krankengymnastik
Hannes Hübbe

Tel 030-611 21 08
Fax 030-612 80 52 8

Heckmannufer 4 · 10997 Berlin
info@physioteam-berlin.de
www.physioteam-berlin.de