

Was ist Pilates?

Pilates basiert auf den Lehren des 1883 in Mönchengladbach geborenen Joseph Hubert Pilates. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gute Körperhaltung sorgen.

Das Training beinhaltet Ausdauer, Kraftübungen, Isolationsübungen, Faszien Stretching und bewusste Atmung. Mit gezielten Übungen werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Haltungswahrnehmung und Bewegungskoordination sowie die Anregung des Kreislaufs angestrebt.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Das Training

Die Trainingsstunden beginnen mit einem gezielten Aufwärmen mit Yoga-Elementen. Yoga ermöglicht eine ausgezeichnete Körperwahrnehmung, die Muskulatur wird gedehnt und aufgewärmt, der Kreislauf angeregt. Danach werden im Pilatetraining Schulter-, Rücken-, Bauch- und Hüftmuskulatur mit körpereigenen Gewichten und kleinen Gewichtsbällen trainiert. Die Übungselemente werden individuell auf das Trainingslevel der TeilnehmerInnen angepasst.

Kursleitung Sabine Zellweger

Ich bin Mutter von 3 Kindern und wohne in Freimettigen. Bei mir zu Hause biete ich Akupunktur-Massage an und komme für Domizilbehandlungen auch zu Ihnen nach Hause. Zudem arbeite ich als Physiotherapeutin in der Praxis Physio3 in Konolfingen.

Ausbildung

Physiotherapeutin mit 20 Jahren Erfahrung, Pilates Instruktorin, Akupunktur-Massage nach Penzel (EMR anerkannt), und Weiterbildungen in Lymphdrainage, Triggerpunkttherapie, Faszientherapie und analytischer Biomechanik n R. Sohier.

Kurszeiten

Der Kurs findet während der Schulzeiten jeden Dienstagabend im Saal des Schulhauses Freimettigen statt. Die Stunde von 19.00 Uhr ist für TeilnehmerInnen welche es gerne ein bisschen ruhiger angehen möchten. Die zweite Stunde von 20.15 deckt mit dem Fitness Programm die Bedürfnisse der Fortgeschrittenen und SportlerInnen ab. Gerne biete ich auch Personal Trainings an, an der Bergackerstrasse 5 in 3510 Freimettigen.

Kleidung

Möglichst bequeme Kleidung, keine Schuhe.

Kurskosten (Abos jeweils 6 Monate gültig)

10er Abo Training im Schulhaus: 250.-

10er Abo online live Training über Zoom: 190.-

Einzelstunde im Schulhaus: 29.-, Einzelstunde online live: 22.-

Schnupperstunde : 15.00, online schnuppern gratis

Mit dem Bezug eines 10er Abos im Schulhaus kann ich Ihnen Ende Jahr gerne eine Bestätigung für die Krankenkasse ausstellen. **Schulhaus und online Abo gleichzeitig möglich, dann sind beide 1 Jahr gültig.**

Rahmenbedingungen: Gruppengrösse: maximal 18, mindestens 4 TeilnehmerInnen. In der Regel sind zwischen 8-14 TeilnehmerInnen im Saal.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen jederzeit per Mail, Telefon oder SMS gerne zur Verfügung. Ich freue mich auf die bevorstehenden Pilates Stunden mit Ihnen.

Sabine Zellweger