



Kreisturnverband Ostholstein e.V.

Verband für Leistungs - Breiten - und Gesundheitssport

Pilates

Pilates begeistert seit einigen Jahren die Fitness-Welt. Diese Trainingsmethode verspricht geschmeidige Bewegungen, Verbesserung der Haltung sowie Kraft und innere Stärke. Das Geheimnis ist der Mix aus Kraft-Übungen, Stretching, Atemtechnik und Koordinationstraining, der die Körperwahrnehmung schult und das Körpergefühl spürbar verändert.

Das Besondere an dieser Methode ist der ganzheitliche Ansatz. Körper, Geist und Seele werden durch Konzentration auf die Bewegungsausführung vereint. Jeder, der Pilates ausprobiert hat, spürt sofort eine Veränderung, und dieses Körpergefühl fasziniert die Menschen.

Dieses Tages-Special gibt einen Einblick in die Pilates-Prinzipien und –Methodik, soll aber vor allem Anregungen und Übungen präsentieren, die in den normalen Unterrichtseinheiten integriert werden können.

Inhalte dieser Fortbildung sind u.a.:

- Atemtechnik
- Einführung in ausgewählte Pilates-Übungen und Variationen mit dem Pilates-Band
- zwei Modellstunden

Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit DTB“, des „DTB-Aerobic/Step-TrainerIn Basic“, des „DTB-TrainerIn GroupFitness“, des „DTB-TrainerIn Gerätfitness“ und des „DTB-RückenschulleiterIn“ anerkannt.

Für die Lizenz-Verlängerung werden 8 UE anerkannt.