Pilates Basiskurs

Seminarleiterschein

BEAUTY / WELLNESS

Einführung in die Pilates Philosophie von Joseph H. Pilates und seinen 7-Prinzipien. Pilates ist geeignet für alle Altersgruppen, egal ob sportlich oder nicht, egal welcher Gesundheitszustand. Viele Menschen nutzen die Methode zur allgemeinen Kräftigung der Rumpfmuskulatur und des Wohlbefindens. Ohne sich völlig zu verausgaben, wird auf schonende Art das Körpergefühl, die Körperhaltung, das Aussehen und natürlich das ganze Lebensgefühl verbessert. Auch nach Verletzungen oder Operationen kann Pilates sehr gute Erfolge erzielen. Die Muskulatur, vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur (Stützkorsett), wird unter Anwendung spezifischer Atemübungen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung. Dieses Modul beinhaltet die Basisübungen auf der Matte nach Joseph H. Pilates. Sie erlenen die Prinzipien, Grundlagen und Techniken der PILATES-Methode.

Das besondere an Pilates:
Im Pilates-Training geht es in erster Linie nicht um die Verbesserung der Leistung, sondern um die Erweiterung eines bereits bestehenden Körpergefühls. Es gibt eine ganze Reihe von positiven Wirkungen, die Pilates für sich beanspruchen kann. Im Vordergrund steht nicht die Anzahl der Wiederholungen, sondern viel mehr die Qualität der Ausführung.

Ziel des Seminars: Eine 60-minütige Pilates-Stunde mit den Basisübungen anzuleiten. Sie erhalten ein Skript mit allen Übungsanleitungen inkl. Hinweisen und Fotos. Bei akuten Rückenbeschwerden oder einer Schwangerschaft ist die Teilnahme nicht zu empfehlen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen, Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Termine:
Fr. 28.11.2025
Sa. 29.11.2025
So. 30.11.2025
jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:
360,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hegelstr. 39
39104 Magdeburg
Tel. 0391 - 541 99 99

Seminarnummer:
SSA03281125

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 24.07.2025