

## Pilates- lasse Dich von Deinem Atem leiten

1000/22

Der Atem ist ein wichtiger Teil im Pilates- Training. In dieser Stunde lassen wir den Atem fließen, schaffen ihm mehr Platz und bringen ihn mit den Pilates-Übungen in Einklang. Eine Stunde im Flow.

An Pilates-Trainer mit Erfahrung.

1. Im Fersensitz: Einstimmung/ Mobilisation/ Aufwärmen:  
Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung, Brustkorbatmung, PilatesPrinzipien, Mobilisation der Hände
2. Vierfüßlerstand & Fersensitz: Mobilisation WS, Hüften, Füße, Schultern, „öffnen“ Seiten
3. Bauchlage: Mobilisation WS, Schultergürtel, Brustkorb
4. Umgedrehtes V & Planke: Knie anziehen
5. Kniestand vor & rück: Vorbereitung Hüfte & Oberschenkelrückseite
6. Leg Pull Front V. & Fersensitz: Beine iW. anheben, Schultergürtel „öffnen“
7. Vierfüßlerstand & Fersensitz: Rotation WS, Brustbereich „öffnen“
8. Star V. & Maimaid V. (1. Seite)
9. Langsitz dynamisch: Arme vorne und Seite
10. Leg Pull V.
11. 1/2 Roll Down
12. WS Twist
13. Star V. & Maimaid V. (2. Seite)
14. Roll down
15. Bridging V. : Welle
16. Armbögen
17. Dead Bug V.
18. Roll up
19. Z-Sitz: WS Rotation
20. Grätschsitz: Oberkörper kreisen, Beckenarbeit, Seitneigung

## Pilates- lasse Dich von Deinem Atem leiten

1000/22

21. Roll down

22. Roll over V.

23. Einrollen

24. Vierfüßerstand

25. Svan Dive V von oben & von unten

26. Swimming: Armbögen, Beinarbeit

27. Fersensitz: Schultergürtel dehnen

28. Abschluss der Stunde