

Viele klassische Pilates-Übungen benötigen nicht nur Kraft und Kontrolle, sondern auch Beweglichkeit. In dieser Stunde erarbeiten wir mit verschiedenen Methoden die Erweiterung Deiner Beweglichkeit. Durch den kleinschrittigen Aufbau der jeweiligen Übung erlebst Du nicht nur mehr Verständnis für die Bewegung, sondern erweiterst auch Dein Körpergefühl.

1. Einstimmung/ Mobilisation/ Aufwärmen: Körperwahrnehmung,
Körper hin & her schieben
2. Hände mobilisieren
3. Mitte: Hände abstützen: Rücken mobilisieren & Sumo
4. Schultergürtel öffnen
5. Vierfüßerstand: Hüfte und LWS mobilisieren
6. Füße dehnen
7. Schultergürtel und BWS dehnen
8. Nadelöhr
9. Oberschenkelvorderseite und Oberschenkelaußenseite
10. Oberschenkelrückseite
11. Hände
12. Oberschenkelrückseite und Schultergürtel im Hund
13. Oberschenkelrückseite und Rücken in der Vorbeuge
14. Oberschenkelinnenseite
15. Mitte: Brustmuskulatur
16. Bauchlage mit Adlerarmen für den Schultergürtel
17. Sitz: Brustkorb & Oberschenkelrückseite
18. Mitte: Füße Beweglichkeit Zehen
19. Oberschenkelrückseite/ -innenseite in der Rückenlage
20. Rotation der WS in der Rückenlage
21. Brustmuskulatur/ Schultergürtel/ Brustkorb
22. Oberschenkelinnenseite



Pilates und Beweglichkeit

23. Oberschenkelvorderseite
24. Oberschenkelaußenseite
25. Brustkorb & Rücken
26. Rücken und Hüftmuskulatur
27. WS-muskulatur durch Rotation
28. Nackenmuskulatur

Abschluss der Stunde/ Nachspüren