

Pilates beim SSV Wachtberg 1975 e.V.

Kurz nach den Osterferien beginnen beim SSV Wachtberg 1975 e.V. wieder die Kurse im Pilates. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Es ist auch zur **Rehabilitation** nach Unfällen geeignet.

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von **Kondition** und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des **Kreislaufs** und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

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 Stütz-muskulatur. Die Muskeln des **Beckenbodens** und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Die Pilates Kurse beginnen wieder am Montag, dem 14. April 2008 um 20.00 Uhr im ev. Gemeindehaus Niederbachem und am Mittwoch, dem 16. April 2008 um 10.15 Uhr in der Gymnastikhalle in Villip.

Wer zusätzlich gern noch Nordic Walking mag, kann gern an unserem Kombinationskurs Nordic Walking und Pilates mittwochs ab 08.45 Uhr teilnehmen. Treffpunkt ist der Parkplatz vor der Grundschule in Villip.

Weitere Informationen über Pilates und die weiteren Angebote des Vereins erhalten Sie über die Homepage www.ssv-wachtberg.de, per Telefon unter 02225/7039447 oder per E-Mail unter info@ssv-wachtberg.de. ■