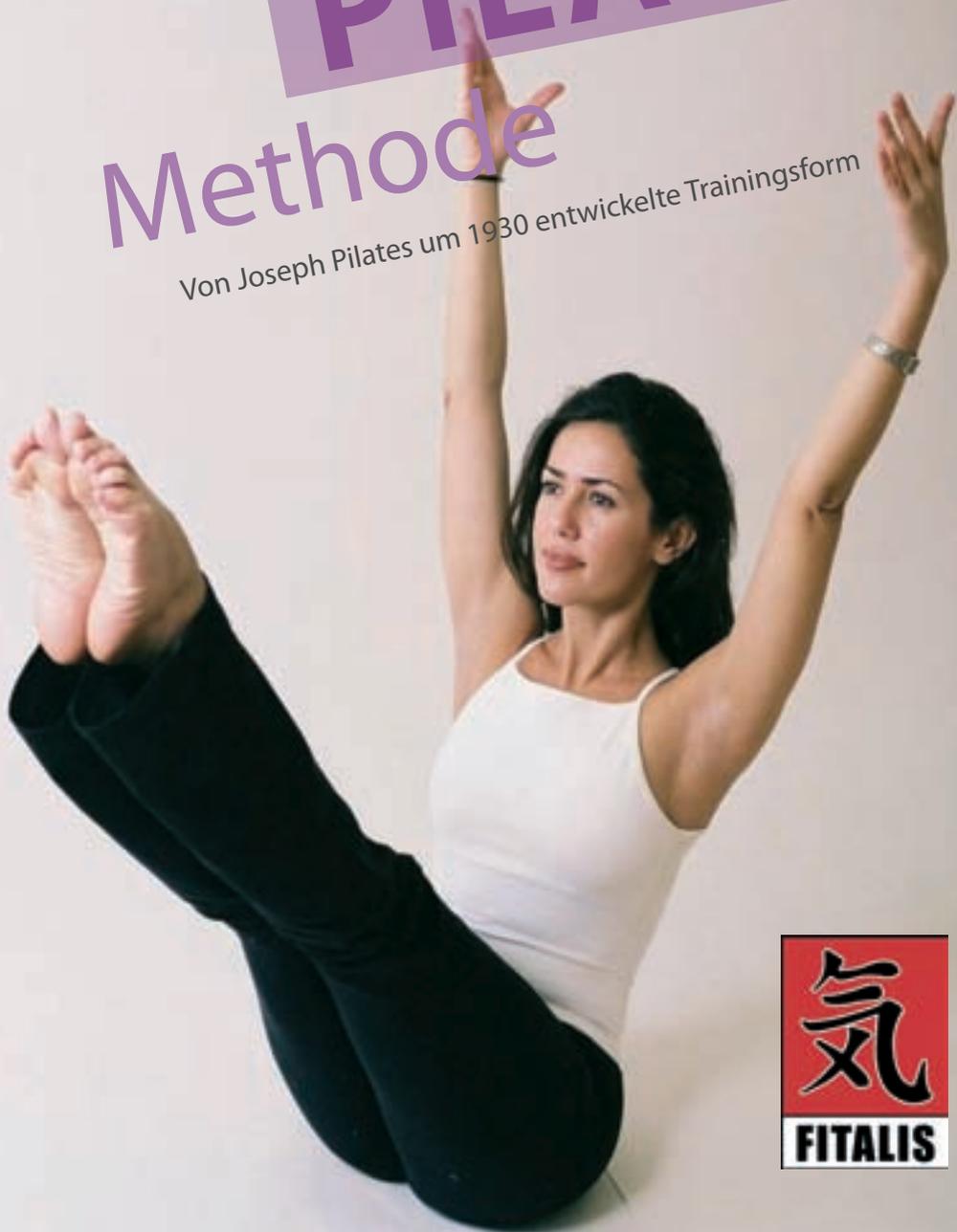


# Die **PILATES** Methode

Von Joseph Pilates um 1930 entwickelte Trainingsform



Als Internierter in England trainierte Joseph Pilates in dieser Form mit seinen Mitgefangenen. Danach arbeitete er als Sanitäter und entwickelte seine Technik weiter. Er half mit seinem Training den Kriegverletzten wieder auf die Beine. Später wanderte Pilates nach Amerika aus und spezialisierte sich auf Trainings mit Tänzern und Schauspielern.



## **PILATES ist eine Trainingsmethode für jedes Alter und Geschlecht!**

- höre auf deinen Körper (keine Schmerzen!)
- trainiere mit bequemer Kleidung
- trainiere nicht mit vollem Magen
- trink genügend während des Tages (mind. 2 Liter)
- trainiere als Ergänzung deine Ausdauer



***Nach zehn Stunden  
spürst Du den Unterschied***

***Nach zwanzig Stunden  
siehst Du den Unterschied***

***Nach dreissig Stunden  
hast Du einen neuen Körper***

Joseph Pilates



Die PILATES-Methode trainiert die

### **PHYSIOLOGISCHE EBENE**

Dehnfähigkeit, Mobilität, Muskelkraft, Muskelausdauer

### **MOTORISCHE EBENE**

Körperspannung, aufrechte Körperhaltung, Nerv-Muskel-Zusammenspiel, Gleichgewicht

### **PSYCHOLOGISCHE EBENE**

Motivation, Lebensfreude, Aufmerksamkeit und Motivation steigern, Grundstimmung verbessern