

Pilates für Sportler und Athleten

1täglich

Pilates, Funktionelles Training, Athletik

Mit Fokus auf einer optimierten Bewegungsausführung auf Grundlage einer guten Haltung, bewussten Atmung, einem ausgeglichen trainierten Körper und einem ökonomischen Krafteinsatz eignet sich die Pilates Methode hervorragend für die Verbesserung der sportlichen Leistung sowohl im Freizeit- wie auch im Leistungssport.

Profibasketballer aus der NBA sowie der zurzeit beste deutsche Triathlet Jan Frodeno sind gute Beispiele.

Neben einem allgemeinen Training der sportlichen Grundlagen Kraft, Mobilität und Koordination kann mit der Pilates Methode ebenso auf sportartenspezifische Faktoren eingegangen und diese gezielt verbessert werden. Dieses führt nicht nur zu einer verbesserten Performance, sondern reduziert nachweislich die Anfälligkeit von Verletzungen.

Voraussetzungen

Eine Pilates Ausbildung, anatomische Grundkenntnisse

Beschreibung

Im ersten Teil des Kurses werden Übungen und Abfolgen vorgestellt, die allgemein die Performance des Sportlers fördern und die Verletzungsanfälligkeit senken. Wir schulen unser Auge für Bewegungsabläufe und lernen Abweichungen vom optimalen Bewegungsmuster zu erkennen und hinsichtlich ihrer Signifikanz zu bewerten.

Im zweiten Teil des Tages beschäftigen wir uns mit sportartenspezifischen Programmen, z. B. für Läufer.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 150.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.