

S 9 Pilates für Ältere (auch im Sitzen!)

Pilates können durchaus auch ältere Menschen ausüben, wenn es für sie angemessen umgeformt wird und die Pilatesprinzipien (Atmung, Konzentration, Zentrierung und Bewegungsfluss) ihre maß- und sinnvolle Anwendung finden. Die Kräftigung des gesamten Rumpfes, speziell die Zentrierung und die Tiefenstabilisation, ist in jedem Alter sinnvoll und kann in jedes Training mit einfließen.

In diesem Kurs werden klassische Pilatesübungen auf die Situation im Sitzen und im Stehen übertragen. Wir erarbeiten Grundkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen werden, Pilatesübungen in Ihre Arbeit mit älteren Menschen zu integrieren.

- die Pilates Grundprinzipien kennenlernen
- Powerhouse- das Kraftzentrum aktivieren
- Bildsprache: im Pilates das A und O
- Konzentrierter Bewegungsfluss: zu Mehrgelenkigkeit anregen
- klassische Übungen neu interpretiert

Zielgruppe

Übungsleitende der Seniorengymnastik sowie Interessierte

Termine:

08.11.2025 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Miriam Hess, Fitness- und Gesundheitstrainerin, DrumsAlive®-Instructorin, Pilates-Trainerin

Weitere Informationen: Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67