

**Unsere Pilates-Trainer sind von Polestar Pilates, dem weltweit führenden Ausbilder in der Pilates Methode, zertifiziert.**

### Anke Lietzau...



Physiotherapeutin  
(bac. NL)

Polestar Pilates-  
Trainerin / Reha-  
bilitation

Rückenschullehrerin

„Ich arbeite nun seit über neun Jahren mit Pilates und bin immer wieder darüber erstaunt, wie gut ich meinen Patienten mit diesem Training helfen kann, ihren Körper besser zu spüren. Denn das ist das Einzige, was jedem längerfristig im Alltag zur Seite steht – das eigene Körpergefühl.“

## Unser Trainingsangebot...

Das Pilates-Training ist heute ein wichtiger Bestandteil von Rehabilitation und Fitness-Training. Aus diesem Grund bieten wir hier im Zentrum Pilates als Personal-Training und als Gruppen-Training an.

Im Rahmen des Personal-Trainings erarbeitet Ihr Trainer mit Ihnen gemeinsam einen individuellen Trainingsaufbau, der auf Ihre Bedürfnisse und gesundheitliche Situation abgestimmt ist. Sie erlernen dabei Übungen auf dem Reformer und auf der Matte.

In den Gruppen wird auf der Matte trainiert. Mit Hilfe von Kleingeräten wie der Pilates-Rolle oder dem Theraband können die Grundübungen variiert und effektiv intensiviert werden. Für die Teilnahme an unseren Kursen sollten Sie in der Lage sein, sich **selbständig auf den Boden zu legen und ebenso wieder aufzustehen**. Jeder unserer Kurse beinhaltet 10 Kurseinheiten à 55 Minuten. Die Kursgebühr für unsere **zertifizierten Präventionskurse** können Sie sich anteilig von Ihrer GKV erstatten lassen. Die genaue Höhe des Zuschusses erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.

### Das Zentrum

Praxis für Sport-, Ergo- und Physiotherapie

Vogelsanger Straße 78-80  
50823 Köln

Tel.: 0221 95 29 39-0  
info@das-zentrum.eu

www.das-zentrum.koeln



# Das Zentrum

**Pilates**

Personal-Training  
Gruppen-Training

## Die Geschichte hinter der Pilates-Methode...

Der Name Pilates stammt vom Erfinder der Methode, dem Deutschen Joseph Hubertus Pilates (1880 – 1967). Er entwickelte ein ganzheitliches Training zur Stärkung von Körper und Geist, das zu den erfolgreichsten Fitness-Methoden der Welt zählt.

In den Zwanzigern entwickelte der Boxer, Akrobat und Selbstverteidigungslehrer bei Scotland Yard seine Pilates-Bewegungen. Über 500 Übungen entstanden, in denen er Elemente aus Yoga, Gymnastik und asiatischem Kampfsport kombinierte. 1923 eröffnete Joseph mit seiner Frau Clara in New York sein erstes Studio.

In den USA wurde seine Methode schnell zum Geheimtipp für Tänzer und Schauspieler. Dieser Trend setzte sich bis heute fort: Stars wie Madonna, Jodie Foster, Richard Gere, Brad Pitt und der Fußball-Star David Beckham halten ihre Körper mit Pilates fit und in Form.

Einige Übungen aus dem Pilates-Mattenprogramm sind mittlerweile sehr bekannt. Ein viel breiteres Spektrum bieten jedoch die Pilates-Geräte. Dies sind spezielle Geräte, an denen der Trainierende mit der Unterstützung von Federkräften die Bewegungen erlernt oder diese als Widerstände nutzen kann.

## Die Wirkungen von Pilates...

Pilates stärkt die Körpermitte, das so genannte Powerhouse, und baut somit eine natürliche Körperhaltung auf, verbessert die Wirbelsäulenbeweglichkeit und sorgt für ein intensiveres Körper- und Bewegungsgefühl. Die Kraft soll immer von innen nach außen aufgebaut werden, was zu einer Kräftigung besonders der tiefliegenden und stabilisierenden Muskulatur führt.

Mit einer bewussten Atmung während der Übungen sollen die Bewegungen fließend miteinander verbunden werden und so zu einer tieferen Entspannung beitragen.

Durch Konzentration auf die Bewegungen und kontrollierte Ausführung wird das Körpergefühl und das Gleichgewicht verbessert und Rücken- und Gelenkschmerzen vorgebeugt.

### Pilates Training...

- ...kräftigt die Körpermitte
- ...entspannt beanspruchte Muskulatur & löst ...Spannungen
- ...lockert & entlastet die Gelenke
- ...verbessert die Haltung
- ...beugt Rückenschmerzen vor
- ...verbessert die Ausdauer
- ...formt & strafft die Figur
- ...bringt neue Energie
- ...und erweitert das eigene Körperbewußtsein

## Was bringt Pilates für mich?

Die Pilates-Methode eignet sich für jedermann – Tänzer, Sportler, Bauarbeiter, Manager. Sie ist interessant zu lernen und unglaublich effektiv. Da sie eine sanfte Trainingsmethode ist, kann sie ganz besonders auch von Menschen mit chronischen Verspannungen oder Bandscheibenproblemen praktiziert werden.

Darüber hinaus ist Pilates aber natürlich auch als präventives Training sehr zu empfehlen. Der Körper wird dabei gleichmäßig gekräftigt, gedehnt und entspannt, wodurch Fehlhaltungen korrigiert werden.

### Pilates eignet sich z.B. hervorragend bei...

- ...Rückenschmerzen
- ...Gelenkschmerzen
- ...Skoliose
- ...Verspannungen
- ...Bewegungseinschränkungen
- ...Bandscheibenvorfällen
- ...Sportverletzungen
- ...und nach Operationen

Ziehen Sie für Ihr Training bequeme Kleidung an, in der Sie sich wohl fühlen. Wichtig ist, dass Sie sich darin gut bewegen können. Schuhe brauchen Sie nicht – Sie können die Übungen barfuß oder mit ein paar warmen Socken ausführen.