

ANZEIGE

Pilates stärkt den Körper und hält beweglich

Dörte Fehling ist Präsidentin des Deutschen Pilatesverbands e.V.. Sie empfiehlt Pilates auch für Senioren. Als Trainerin hat sie langjährige Erfahrung gerade auch mit älteren Menschen und weiß, wie wohltuend sich gezielte Bewegung auf die Beweglichkeit und den gesamten Organismus auswirkt.

Was ist Pilates?

Es ist ein Training, das den ganzen Körper kräftigt. Dabei liegt der Fokus auf der Tiefenmuskulatur im Bauch, im Rücken und im Beckenboden. Pilates ist eine sanfte, aber äußerst wirkungsvolle Trainingsmethode, die Harmonie zwischen Körper und Geist anstrebt und mit fließenden Bewegungen arbeitet.

Warum ist Pilates auch für Senioren sehr gut geeignet?

Wenn man älter wird, werden Bewegungen unsicherer und wackeliger. Man fällt leichter hin. Pilates hält flexibel und beweglich. Wer Pilates macht, kann sich bei Stürzen besser abfangen, da das Training besonders die Muskulatur in der Körpermitte stärkt. Ich sehe das bei meinen Senioren-Kursen: Schon nach wenigen Stunden Training wird der Gang sicherer, der Rücken gestreckter, und Bewegungen geschmeidiger. Der Rücken schmerzt weniger und man fühlt sich wieder wohl im eigenen Körper.

Bis zu welchem Alter kann ich mit Pilates anfangen?

Auch mit 80 Jahren kann ich noch mit dem Training anfangen! Erst vor einer Woche hat sich ein 81-jähriger Mann für einen Kurs in meinem Studio angemeldet. Ältere Menschen machen dabei beim Training dieselben Fortschritte wie jüngere.

www.pilates-verband.org



Au
u u
u U
U u
a a
a *

***PILATES
TRAINING
SOLL NICHT
WEH TUN!**

Seit vielen Jahren eine der beliebtesten Sportarten für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken.

FINDE DEINEN TRAINER
www.pilates-trainer.de

