



## PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Antje Pohl und Ulrike Nauhaus

### ANMELDUNG

Direkt bei der Kursleiterin Katja Klein:

**Telefon** 0160 9563 4242

**E-Mail** katjaklein@yahoo.de

Oder in der Praxis:

**Telefon** 030 323 3818

Für eine verbindliche Anmeldung überweisen Sie bitte die Kursgebühr von € 150,- auf das unten angegebene Konto. Eine kostenfreie Stornierung ist bis 14 Tage vor Beginn des Kurses – bzw. Ihrem geplanten Einstieg möglich.

#### Kontoverbindung

Praxis Pohl/Nauhaus

Deutsche Apotheker- und Ärztebank

**IBAN:** DE81 3006 0601 0007 5981 65

**BIC:** DAAEDEDXXX

### KURSLEITERIN

Katja Klein

- Physiotherapeutin
- Osteopathin
- Pilatetrainerin



# Pilates

BEWEGUNG IST LEBEN –  
LEBEN IST BEWEGUNG



## PILATES

### Was ist Pilates

Bei Pilates handelt es sich um ein ganzheitliches Trainingsprogramm, bei dem Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe in ihrem koordinierten Zusammenspiel angesprochen werden.

Durch die Verbindung der bewusst und konzentriert ausgeführten Bewegungen mit der fließenden Atmung beeinflusst Pilates die Einheit von Körper und Geist. Mit der Pilates-Trainingsmethode wird so allmählich die gesamte Körperhaltung nachhaltig positiv beeinflusst: die Bewegungen harmonisieren sich.

Verspannungen werden gelöst, die Muskeln und Faszien werden flexibler.

### Wirkungsweise von Pilates

Pilates-Übungen verbessern das Körpergefühl, schulen die Koordination und fördern die innere Kraft und Konzentration.

Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sowie die Muskeln des unteren Rückens werden zu einem Kraftzentrum, dem sogenannten Powerhouse, aufgebaut, was nach und nach zur Straffung des Gewebes und damit zur optimalen Formung der Figur führt.

Das Hauptziel des Pilates-Trainings besteht darin, sich der eigenen Haltungsmuster bewusst zu werden, schlechte Gewohnheiten aufzugeben und effiziente Alternativen zu einer neuen Körperbalance zu finden.

### Für wen?

Pilates richtet sich, unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit, an alle, die ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination und damit ihr Wohlbefinden verbessern wollen.

Pilates bildet auch eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten, bei denen oft nur die oberflächlichen, großen Muskelgruppen und nicht die tiefen stabilisierenden Muskeln trainiert werden.

Durch die spezielle Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur ist Pilates auch als Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft geeignet.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Pilates ist wissenschaftlich anerkannt. Aus diesem Grund beteiligen sich viele Krankenkassen im Rahmen ihrer Präventionsangebote an der Kostenübernahme von Pilates-Kursen. Informieren Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

## KURSIONFORMATIONEN

### Termine – fortlaufend

donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr  
freitags von 16.00 bis 17.00 Uhr  
(Fragen Sie nach freien Plätzen.)

### Ort

Praxis für Physiotherapie  
Antje Pohl + Ulrike Nauhaus

Eisenzahnstraße 62  
(1. Etage)  
10709 Berlin  
U-Bahn Adenauer Platz

### Kosten

€ 150,00 für eine 10er-Karte  
(einzulösen innerhalb von 13 Wochen)

Die maximale Gruppengröße umfasst sieben Teilnehmer. Bei freien Plätzen ist ein Einstieg jederzeit möglich.