

KURSBESCHREIBUNGEN

VERENA GEWENIGER

Yogilates® (nach Jonathan Urla)

Als ausgebildeter Yoga- und Pilates-Trainer hat Jonathan Urla 1987, aufgrund seiner persönlicher Erfahrungen als Tänzer, Yogilates entwickelt, eine Art „Flowing Class“, wie Jonathan sagt, in der der Pilates Übungen zum Aufbau der Rumpfkraft, als Haltungsschulung und Yoga-Positionen für mehr Flexibilität eingebunden werden.

Vorgestellt wird ein Übungsprogramm welches das Beste von beiden Techniken in sich vereint und ideal ist für jeden, der Yoga, Pilates oder keines von beiden, praktiziert hat.

Roll Play – Pilates mit der Rolle

In der Feldenkrais-Methode wird die Rolle zur Schulung des Bewegungsbewusstseins eingesetzt („Bewusstsein durch Bewegung“).

Verena ist Ihrer Pilates-Ausbilderin Elizabeth Larkam ewig dankbar, dass sie die „Rolle“ in das Pilates Training integrierte, denn seitdem Sie, 1987 von Larkam inspiriert, die Rolle mit nach Deutschland brachte, ist diese aus meinem Unterricht nicht mehr wegzudenken.

Kunden erfahren unweigerlich ein verändertes Bewusstsein für ihre Haltung, für ihre Bewegungen, sind jedes Mal wieder auf's Neue verblüfft und angetan.

Effektive Stabilitäts- und Balance-Übungen, Faszienbehandlung - die Rolle bietet alles, was man braucht, wodurch auch in der aktuellen Situation mein „Pilates-Homeschooling“ deutlich abwechslungsreicher sein konnte.

MAXIMILIAN STOHR

Free your Pelvis

Diese spezielle und immer fließende Class ist deutlich auf das Mobilisieren des Beckens fokussiert. Außerdem wird die Hüfte mit eingebunden und der Rumpf trainiert.

Pilates FireWorks

In dieser eher Fortgeschrittenen Stunde werden verschiedenen Körperbereiche herausgefordert damit man das „Feuerwerk“ spürt: Trotzdem wird die sichere Atmung beibehalten und ein Lächeln ins Gesicht gezaubert.

ANNETTE PLANCK

Oov Class by Sisse!®

Der Oov ist ein Kleingerät, das sich der Wirbelsäulenform anpasst und eine gewisse Instabilität bietet, um effektiv funktionelle Bewegungen zu erlernen oder zu verbessern. Er hilft dabei, Stabilität, Ausdauer, Kraft und eine korrekte Ausrichtung zu erarbeiten und somit sowohl für alle Alltagsbewegungen als auch für andere Sportarten optimal vorbereitet zu sein.

Die dreidimensionalen Bewegungen, die mit dem Oov erzeugt werden, sorgen für mehr Rumpfstabilität und ein herausforderndes Ganzkörper-Workout.

Wir benötigen eine Matte, ein Kissen für den Kopf und, wenn vorhanden, kleine 0,5/1 kg Hanteln.

Der Oov wird euch kostenfrei von Sisse!® nach Hause gesendet!

Anmeldung erforderlich!

CHRISTIANE REITER

Pain Free Pilates

Der aktuelle Bewegungsmangel führt mehr und mehr zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Bewegungsapparat. Moderate Pilates-Übungen, verbunden mit Mobilisationen und ursprünglichen Bewegungsmustern stimulieren den Körper optimal und helfen den Menschen aus ihren chronischen Schmerzen rauszufinden. Das Gewebe elastisch machen, die Gelenke mobilisieren, und dann die faszialen und muskulären Strukturen kräftigen ist mein Erfolgskonzept bei Bewegungseinschränkungen und Schmerzen.

NINA METTERNICH

SpineFit by Sisse!®

Durch die spezielle Anzahl und Anordnung der Bälle und durch deren spezifisches Gewicht und präzisen Härtegrad ist ein therapeutisches Tool entstanden, das über die Stimulation wichtiger Akkupressurpunkte entlang der Wirbelsäule wirkt und so Strukturen wieder in Balance bringt. Ganz nebenbei werden Facettengelenke geöffnet und fasziale Verklebungen gelöst.

Anmeldung erforderlich!

MICHAEL KING

Pilates Pole

In dieser kreativen class von Michael werden wir einen langen Stab nutzen. Dieses kostengünstige Hilfsmittel ist perfekt um sowohl den Kunden bei den Bewegungen zu unterstützen als auch zu fordern. Bei stehenden Training ist es ein tolles Balancehilfsmittel als auch ein tolle Haltungsunterstützung. Michael wird seine kreativen Bewegungen in einem Vorbereitungsteil als auch am Anschluss nutzen um zu zeigen wie vielfältig diese Stütze ist. Ihr könnt für diese Stunden einen Besen benutzen.

Mk Pure Pilates Fusion

Michael wird dir hier neue Optionen wie man Pilates mit anderen Einflüssen, wie Dance, Stretch etc. verbindet um deine Pilates Stunde neu zu beleben.

VIOLA BAYER

Pilates preparing Yoga Asanas

Um den uns bekannten „Korrektiven Asanas“ eine besondere Qualität in ihrer Ausrichtung zu geben, sind die Pilates Prinzipien wie Präzision, Kontrolle, Zentrierung effiziente Begriffe um die Technik im Yoga Asana Training zu verfeinern. Erfahre mehr Länge und Stabilität durch aktivieren des „powerhouses“.

Kontrolliert ausgeführte mit dem Atem verbundene Bewegungen schärfen den Körpergefühls-Sinn um Präzision und Leichtigkeit in den Yoga Haltungen zu gewinnen. Ein Mix aus statischen und dynamischen Bewegungsabläufen angeleitet mithilfe der Pilates Prinzipien.

CHRISTIANE FIGURA

NIM® Dir den richtigen Dreh!

In dem Vortrag erfährst Du in Theorie und Praxis wie das „Alignment“ im NIM Training durch die richtige Drehung von Becken und Kopf definiert ist, und was das mit Deinem „Power-House“ zu tun hat. Im Praxisteil kannst Du das gleich selbst in allen Grundpositionen ausprobieren und wirst erstaunt sein, wie Deine Core-Muskulatur dabei ganz automatisch aktiviert wird und sich alle Strukturen organisieren. Außerdem erfährst Du, was der Faszienzug der Tiefen Frontallinie (TFL) mit all dem zu tun hat und was mit der Schulter- und Hüftgelenkzentrierung passiert, wenn Dein Alignment stimmt. Mit diesem Vortrag wirst Du einige neue Aha-Effekte erleben und Dein Training anatomisch logisch, nachhaltig verbessern.

ANETTE ALVAREDO

Pilates „on a Chair“

Eine kreative, abwechslungsreiche und effektive Pilates Stunde, mit einem ganz normalen Stuhl als Trainingsgerät. Ein absolutes Lieblings-Workout für Zuhause. Perfekt ebenso für alle, die im Home Office einen Großteil ihrer Zeit auf einem Stuhl verbringen. Diese Übungen laden zum Bewegen ein. Ein „Home-Workout“ der ganz besonderen Art. Lass dich überraschen!

Geführt in die Tiefenentspannung

Bei Einstieg in die Tiefe Entspannung machen einfache und wirkungsvolle Selbsthilfungsübungen, die das vegetative Nervensystem in die parasympathische Grundhaltung bringen die Hirnwellenfrequenz und das Bewusstsein verändern sich schließlich durch hypnotische Induktionstechniken in den Alpha-Theta Zustand, in dem unmittelbare und nachhaltige positive Veränderungen der körperlichen und geistigen Gesundheit möglich werden.

CHRISTIANE REITER // WAHLTHEMEN:

FUNpilates

Bei Betrachtung der klassischen Matwork Übungen sehen wir, dass Joseph Pilates ein funktionelles Training für Tänzer entwickelt hat, mit und für sie hat er seine Methode verfeinert. Betrachtet wir den heutigen Menschen, dann müssen wir einsehen, dass viele der Pilates Übungen nicht funktionell sind im Sinne der Alltagsbewegungen. Ohne die Ziele der Pilates Übungen zu verlieren, werde ich die altbekannten Übungen verändern, sie FUNKtioneller und damit meist auch faszialer machen.

NEUROpilates

Das Gehirn ist der Chef, ohne präzisen Output von dort ist eine saubere Bewegungsansteuerung nicht möglich. Dazu braucht das Gehirn einen klaren Input über den Sehsinn, von unserem Gleichgewichtsorgan und über die Propriozeption. Christiane zeigt euch, wie ihr Neurotraining in eure Pilates Stunden integrieren könnt und damit die Ansteuerung der tiefen Powerhouse Muskeln verbessert.