



Lehrgänge und Fortbildungen

Wellness / Fitness / Gesundheit

PILATES (Was ist das?)

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt!

Veranstalter:	TG Oberlahn-Eder
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Interessierte, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
Termin:	25. April 2026
Uhrzeit:	9:30 bis 17:00 Uhr
Ort:	Marburg-Ockershausen
Referentin:	Sabine Diehl
Gebühr:	50,- €
Meldeschluss:	04.04.2026
Anmeldung:	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg oder turngau-oberlahneder@gmx.de

Was ist Pilates? – Vorstellung und Einführung in die Pilates-Technik

Pilates ist ein Training, von Joseph Pilates entwickelt, das sich auf die Stärkung der Körpermitte, die Verbesserung der Körperhaltung und die Förderung der Flexibilität konzentriert. Im Gegensatz dazu legt ein funktionelles Training den Fokus auf alltägliche Bewegungsmuster und Kraftaufbau für den Alltag. Yoga hingegen legt Wert auf die Verbindung von Atmung und Bewegung sowie geistige Entspannung.

Die Ziele von Pilates sind eine verbesserte Körperhaltung, mehr Rumpfstabilität und eine gesteigerte Flexibilität, um so den gesamten Körper zu stärken.

In diesem Workshop erfährst du, nach welchen Prinzipien ein Pilates-Training aufgebaut ist:

- Zentrierung
- Atmung
- Bewegungsfluss
- Bewegungslänge und -weite
- Schultergürtelorganisation
- Gelenkartikulation
- Alignement
- Lockerheit und Entspannung

Die verschiedenen Prinzipien werden anhand unterschiedlicher Übungen erläutert und den Prinzipien aus Yoga und funktionellem Training gegenübergestellt.

In zwei Modellstunden wirst du Vielfalt eines Pilates-Trainings erleben!

Material: Matte pro TN, Redondoball pro TN

Bitte Gymnastikmatte, warme Kleidung (Socken), Verpflegung und Getränke mitbringen.