

Kurs - Info

Pilates

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Unsere Ziele in diesem Kurs/Workshop:

- Training von Körper Geist und Seele; der Geist wird bei den Körperübungen miteinbezogen
- mit dem ganzheitlichen Trainingsprinzipien werden sanfte Bewegungen, Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in harmonisch fließende Bewegungen kombiniert
- ein geschmeidiger, kraftvoller Körper mit einer ausdrucksstarken Präsenz
- Aufmerksamkeit auf den präzisen Bewegungsablauf und die Bewegungsqualität
- die individuellen Bewegungserfahrungen zu erweitern, sowie bestehende Bewegungsmuster zu ändern, zu optimieren, zu ökonomisieren
- das Erlernen der 7 Prinzipien: 1) Atmung, 2) Lockerheit und Entspannung, 3) Zentrierung, 4) Bewegungslänge und -weite, 5) Schultergürtelorganisation, 6) Gelenkartikulation, 7) Alignment und Gewichtsverlagerung,
- die Übungen werden in hoher Qualität und mit großem Verantwortungsbewusstsein ausgeführt.

Programm

- Die Übungen werden von der Trainerin vorgeführt und so visualisiert.
- Die Übungen werden verbal und mit Bildern (Images) angeleitet. Die Sprache ist klar und die Übung wird in ihrem Ablauf genau beschrieben.
- Die Images unterstützen die Bewegungsqualität.
- Die Übungen werden taktil begleitet und unterstützt. So können Fehlhaltungen korrigiert oder auch richtige Bewegungen unterstützt werden.

Die professionelle „Pilates Bodymotion“ Stunde besteht aus folgender Gliederung:

Vorbereitung: Vor-Instruktion/Begrüßung und Vorstellung der eigenen Person mit einleitenden Worten zur Orientierung für Neueinsteiger

A) „Coming In“

- Konzentrierte Einstimmung/Kleine Meditation zum Ankommen, kurze Körperreisen oder gezielte Wahrnehmungsübungen fördern den Stress abzulassen;
- das Einstimmen auf den Lehrer, die Gruppe, die Atmosphäre dienen der Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit

B) Der Hauptteil

Matwork (Mattenarbeit)-Basic-Übungen, Neue Übungen, Variationen und Kombinationen
Alle Übungen werden nach den 7 Pilates Bodymotion Prinzipien, die der Teilnehmer in diesem Kurs erlernt, ausgeführt. Der Stundenausklang

C) Ausklang „Coming Back“

-Körperdehnungen und –Streckungen, aber auch Balanceübungen mit Konzentration auf das Körperzentrum und die Atmung können Ziel der abschließenden Bewegung sein.
-Der Körper kommt zur Ruhe. Nach dem Unterricht können Fragen gestellt werden.

-Das Erlernen der 7 PILATES-„Bodymotion“-Prinzipien durch gezielte Übungen. Wiederum werden in den Stunden die Übungen in hoher Qualität mit Hilfe den Prinzipien ausgeführt.

1. Atmung: Energie und Sauerstoffaustausch zur Entspannung, zur Unterstützung der Bewegungsqualität, zur Sauerstoffzufuhr, dient dem effektiven und effizienten Bewegungsverhalten, wärmt die Muskulatur auf, lockert die Gelenke, dient der Leistungssteigerung
2. Zentrierung: um ein starkes und aktives Körperzentrum aufzubauen, Aktivierung von Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, die intrinsischen Bauchmuskeln werden gebildet
3. Bewegungslänge und –weite: d.h.: Arbeiten an der axialen Ausrichtung der WS (vertikale Länge) und an der horizontalen Weite. Das bedeutet Raum in den Gelenken und dadurch bessere Mobilisation der WS, eine bessere Nährstoffversorgung in den Gelenken, ein lockeres und entspanntes Bewegen
4. Schultergürtelorganisation: d.h.: ökonomischer Einsatz des Schultergürtels bedeutet eine gute Haltung, ein gutes Atemverhalten, eine WS-Länge und eine WS-Mobilisation. Der aufrechte Gang, der Blick ist nach vorne gerichtet und die gute Haltung fördert das Selbstbewusstsein.
5. Gelenkartikulation: Die WS steht mit ihrer doppelten S-Kurve vertikal im Mittelpunkt der Bewegung. Auf elastische Weise wird die WS gekräftigt und geschmeidig. Wir arbeiten an der WS-Flexion, Lateralflexion, Extension und Rotation.
6. Lockerheit und Entspannung: „So viel Kraft wie nötig, so wenig Kraft wie möglich“. Entspannte Muskeln und lockere Gelenke sind Voraussetzung für Bewegungsökonomie und einen kraftvollen und geschmeidigen Körper. Lockerheit und Entspannung ermöglicht die Schonung von Gelenken und Muskeln, isolierter und funktioneller Muskeleinsatz, Steigerung der Bewegungslänge und –weite, die tiefliegenden Muskeln werden aktiviert.
7. Alignment und Gewichtsverlagerung: Aufrechte Haltung, Balanceübungen.

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmflyer, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.