

## Beschreibung der PILATES Day Masterclasses und Workshops am 14. August 2010 in Hamburg-Wandsbek

### Standing and Walking Pilates mit Edith Dane

Die konsequente Integration der Pilates Prinzipien im Stehen und in der Fortbewegung bewirken einen nachhaltigen Alltagstransfer. Mit Sicherheit wird den Themen Aufrichtung, Balance, Beinarbeit und der sogenannten „Footwork“ viel Zeit gewidmet. Ebenso wird Edith Dich mit vielen kreativen Modifikationen aus dem bekannten Matwork Repertoire überraschen wenn sie die Übungen aus der Bauch- oder Rückenlage „auf die Beine stellt“. Die Reflexion von „innerer und äußerer Haltung“ ist ein spannendes Thema. Am Ende der Stunde wirst Du viele Ideen mit nach Hause nehmen, wie du die Bodymotion Prinzipien noch wirkungsvoller in Deinen Stand und Deine Gehgewohnheiten einpflegen kannst.

### Bodymotion Classic mit Britta Brechtefeld

Im fortgeschrittenen Level führt Britta Dich durch eine wunderbar-anspruchsvolle und gleichzeitig sehr wohl zu meisternde Matwork Stunde. Der klassische Bodymotion Stil mit weichem und forderndem Flow. Die präzisen Ansagen mit anatomischen und bildreichen Beschreibungen lassen Dich eine harmonische, klassische PILATES Bodymotion Stunde erleben. Lasse Dich von Kopf bis Fuß durcharbeiten und Deinen Körper und Geist verzaubern.

### Core Pilates mit den „Brasil“- Shakern mit Edith Dane

In diesem Pilates Workout arbeitet Edith mit kleinen noppenbesetzten Bällen „Brasil“, die viel weicher sind als Igelbälle. Einerseits sind sie sehr griffig, andererseits kann man sie als Massageroller einsetzen. Sie sind ähnlich gefüllt wie Toning Balls, so dass man – wenn man sie in kleinen Bewegungsamplituden „shaked“ eine reflektorische Anspannung der Tiefenmuskulatur erreicht. Auf diesen nur 270 g schweren „Bällchen“ kann man liegen oder rollen, man kann sie schwingen oder als Widerstand zur Kräftigung einsetzen. Eine kreative Herausforderung für alle Pilates Freunde, die den „Kern“ der PILATES Bodymotion Methode einmal mehr spüren wollen.

Und das Beste: die Brasils könnt ihr am Bodymotion Stand zum Messepreis kaufen.

### Bodymotion im Flow mit Charlana Venherm

Mit Hilfe ihres weiten Wissens-Spektrums wird Charlana Dich in das Fühlen und Spüren von Bewegungen bringen. Das Eins sein von Körper und Geist ist eine wichtige Voraussetzungen um erfolgreich alte Bewegungsmuster aufzuspüren und neue Bewegungsqualitäten aufsteigen zu lassen. Ein wunderbarer Bodymotion Flow im einfachen Schwierigkeitsgrad, um den Tag genüsslich und entspannt abzuschließen.

### Workout auf dem Pilates Arc mit Britta Brechtefeld oder Christian Lutz

Joseph Pilates fertigte im Laufe seines Lebens über 20 verschiedene Geräte und Apparate an. So entwickelte er auch den Spine Corrector, der dem Übenden bei vielen Matwork-Übungen Hilfestellung, als auch der Wirbelsäule in ihrer Wölbung Unterstützungsfläche bieten sollte. Die von Balanced Body weiter entwickelte Version ist der hier verwendete PILATES ARC® -

ein multifunktionales Gerät, das aus hochwertigem, dichten Schaumstoff besteht und mit federleichten 1,7 kg ein einfaches Handling bietet. Einsetzbar im Personal- und Gruppen-Training ist der PILATES ARC® sowohl für den privaten Gebrauch, als auch für den Pilates-Profi eine willkommene Abwechslung und Ergänzung im Training. Durch seine verlängerte Bogenform, der flacheren Wölbung auf der einen Seite und der stärkeren Krümmung auf der anderen, bietet dieser „Step Barrel“ erhöhten Komfort durch bessere Körperanpassung. Bei einer Vielzahl an Übungen kann der Arc also den Rücken effektiv unterstützen und lässt schwere Übungen leichter gelingen. Darüber hinaus ist er ein großer Helfer bei einer Vielzahl von Stabilitäts-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen. Lasst Euch überraschen was Britta und Christian da einfällt.

Und das Beste: diesen Pilates Arc könnt ihr am Bodymotion Stand kaufen. Preis: ~~189,00€~~  
Angebot: 169,00 €

#### Stretch and Strength – Theraband mit Christian Lutz

Das Theraband ist bekanntlich ein sehr beliebtes Hilfsmittel im Pilates Training. Viele Bewegungen aus dem Gerätetraining können mit Hilfe der elastischen Bänder imitiert werden oder sie geben kraftvolle Unterstützung bei langen Hebeln oder Rollbewegungen. So wird diese Stunde den Charakter haben, dass sich vieles leichter anfühlt als sonst. Endlich versteht man, wie effizient und ökonomisch die Pilates Moves ausgeführt werden können. Vieles gelingt mit minimaler Anstrengung. Dann wiederum fordert das Gummiband Deine muskulären Kräfte deutlich heraus und die Bewegungsqualität rückt in den Vordergrund. Gleichzeitig verführt Dich das Theraband dazu externe Muskulatur loszulassen, damit Du die Kraft für eine herausfordernde Übung aus den tiefen, gelenknahen Muskeln initiieren kannst.

#### Partner-Pilates mit Charlana Venherm

Partner Übungen im Pilates Training sind für den erfahrenen Pilates Schüler oder Lehrer ein ganz besonderes Erlebnis. Du lässt Dich auf den Atem- und Bewegungsrhythmus Deines Partners ein – bekommst ständiges Feedback. Du spürst seinen Körper in Resonanz zu Deinen Bewegungen in Form von Wärme, Druck und Zug. Dein Partner verdeutlicht und erleichtert bestimmte Bewegungen oder ermöglicht Dir durch seinen Körpereinsatz schwere Abläufe zu bewältigen. Vertraue Deinem eigenen Körper und dem Deines Partners und trage gleichzeitig Verantwortung für Deinen Bewegungsbegleiter. Dann verspricht Partner-Pilates doppelten Spaß!

#### Workshop: Entwicklung von kreativen Modifikationen im Basic und Beginner Unterricht – mit Melanie Krantz

Wer viel im Anfänger Bereich unterrichtet und dringend neue Anregungen für seinen Unterricht benötigt, ist bei Melanie perfekt aufgehoben. In diesem Workshop wird Melanie ein reichhaltiges Spektrum an Modifikationen mit Dir entwickeln und Dir gleichzeitig wertvolles Werkzeug an die Hand geben, wie Du selber kreativ bleiben kannst. Mit einem Rucksack voller neuer Bewegungsideen wirst Du diesen Workshop verlassen. Freue Dich auf Ideenreichtum.

Workshop: Bodymotion for Kids and Teens mit Dr. Isabel Wenzler-Stöckel  
„Pilates für Kinder – geht das überhaupt?“ Dieser Frage ist Dr. Isabel Wenzler-Stöckel, zertifizierte Pilates Bodymotion Trainerin, intensiv nachgegangen: „Lässt man sich auf Kinder ein, so eröffnen sich im Training auch ganz neue Möglichkeiten. Kinder geben direkte Rückmeldung, ob sie etwas gut finden. Sie finden es großartig gefragt zu werden und reagieren meist unkompliziert auf Körperkontakt. Sie sind erfinderisch und neugierig und lassen sich unvoreingenommen auf Neues ein. D.h. wir können viel von Kindern lernen. Als ganzheitliche Methode, die sich konzeptionell immer weiter entwickelt, öffnet die Pilates Bodymotion Methode die Tür zu einem neuen spannenden Aufgabenbereich“. Verschaffe Dir einen ersten Einblick in die Praxis, wenn Kinder auf Pilates treffen.

#### Easy Pilates Pur mit Christian Lutz

Dieses Angebot richtet sich an alle, die das „Pilates-Matten-Training“ kennenlernen wollen. Mit ein wenig Theorie und viel Praxis gelingt Dir der Einstieg in die Pilates Welt. Lasse Dich auf neue Körpererlebnisse ein und sei neugierig auf das, was Dir gelingen wird. Christian wird Dich konzentriert und achtsam an neue Bewegungsqualitäten heranführen und Dich mit den wichtigsten Pilates Prinzipien vertraut machen. Du beginnst mit einem kräftigen Atemzug und verabschiedest Dich von dieser Stunde mit einem entspannten Lächeln und verstehst dann – hoffentlich – ein wenig mehr von der Faszination „Pilates“.

#### Easy Pilates mit dem Ball mit Charlana Venherm

Dieses Angebot richtet sich an alle, die das „Pilates- Training mit dem Ball“ kennenlernen wollen. Lass Dich auf neue Körpererlebnisse ein und sei neugierig auf das, was Dir gelingen wird. Charlana wird Dich konzentriert und achtsam an neue Bewegungsqualitäten heranführen und Dich mit den wichtigsten Pilates Prinzipien vertraut machen. Du beginnst mit einem kräftigen Atemzug und verabschiedest Dich von dieser Stunde mit einem entspannten Lächeln - und verstehst dann – hoffentlich – ein wenig mehr von der Faszination „Pilates“.

#### Easy Pilates mit der Rolle mit Edith Dane

Dieses Angebot richtet sich an alle, die das „Pilates- Training mit der Rolle“ kennenlernen wollen. Edith wird Dich konzentriert und achtsam an neue Bewegungserfahrungen heranführen und Dich sachte mit den wichtigsten Pilates Prinzipien vertraut machen. Die Pilates Rolle hat ganz besondere Qualitäten und wird Dich zum Ende eines langen Tages entspannt und wohlfühlend verabschieden. Du beginnst diese Stunde mit kräftigen Atemzügen und verabschiedest Dich von der Pilates Rolle mit einem entspannten Lächeln.