



PILATES, SKOLIOSE UND MYOFASZIALE ASPEKTE

Voraussetzung:

- Anatomische Vorkenntnisse

Das Training der Wirbelsäule mit einer Skoliose ist durch die Dreidimensionalität sehr komplex. Es ist daher wichtig die Dynamik der Wirbelsäule zu verstehen und deren muskuläre Arbeitsweise sowie die faszialen Zusammenhänge zu berücksichtigen.

Anhand von Modellen und anatomischen Grundlagen erarbeiten wir uns das Thema Skoliose und deren Auswirkung auf das ganze System. Die myofaszialen Leitbahnen von Tom Myers dienen uns als anatomische Landkarte mit deren Hilfe wir Pilatesübungen, Übungssequenzen und methodische Reihen zusammenstellen, um ein effektives Training mit Skoliosepatienten durchführen zu können.

Klassische Mattenübungen sowie komplexe Übungssequenzen an den Pilates Studiogeräten sind genauso wichtiger Bestandteil wie Trainingsintensitäten. Ebenfalls wird das Verhältnis von Mobilisation und Kräftigung in Verbindung mit einer optimalen taktilen Begleitung bei diesem 1-tägigen Seminar besonders berücksichtigt.

