



PILATES FLOW WITH THE BALL

Mit Gaby Morgalla

Masterclass 16.00-17.00h

Schon im Kindesalter übt der Ball eine Faszination auf uns aus, der wir auch als Erwachsene kaum widerstehen können. Er lässt sich rollen, werfen, prellen, schießen, fangen und lädt zur Bewegung ein. So ist es kaum verwunderlich, dass der Ball in verschiedenen Größen und Materialien als beliebtes Kleingerät Einzug in den Pilates-Unterricht gehalten hat. Der Pilates-Ball ist individuell einsetzbar und besticht durch sein weiches Material, er lässt sich gut greifen und fördert die haptische Wahrnehmung. Bestimmte Bewegungsabläufe werden durch den Pilates-Ball erleichtert, andere wiederum erschwert. Durch seine Instabilität lassen sich Balance und Gleichgewicht schulen, Koordination, Kraft, Mobilität und die Körperwahrnehmung wird gefördert. Der Ball ist in allen Grundpositionen einsetzbar und zaubert den Teilnehmern ein Lächeln ins Gesicht. Erlebe in dieser Stunde dynamische, fließende und raumgreifende Bewegungen in alle Bewegungsrichtungen. Lasse Dich herausfordern und genieße die Unterstützung des Balls, die Deine Bewegungsqualität fördert und Deine Freude an der Bewegung weckt.

