



# PILATES UND SKOLIOSE

Mit Till Brdiczka

Workshop 13.30 – 15.45h

Myofasziale Trainingsansätze werden in diesem Workshop gezeigt und 6 Trainingsprinzipien, die im Training mit Skoliose Patienten hilfreich sein können.

Die Grundlage bildet ein detailliertes Wissen über die Anatomie der Wirbelsäule und wie es genau zu der Fehlstellung einer Skoliose kommt. Die myofaszialen Leitbahnen von Tom Myers ermöglichen ein Verständnis über globale Zusammenhänge für komplexere Bewegungsabläufe. Modifizierte Pilates Übungen werden in Kleingruppen erarbeitet und durch eigenes Üben vertieft. In diesem Workshop wechseln sich Theorie und Praxis ab. Dieser Workshop richtet sich an ausgebildete Trainer und Menschen mit Skoliose.

