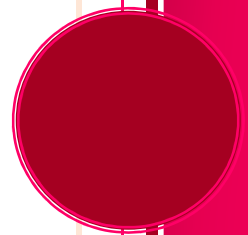




PRENATAL PILATES

mit Bea Eggimann

Während der Schwangerschaft und der Geburt werden der Beckenboden, Muskulatur, Gewebe und die Bänder stark beansprucht. Ein angepasstes Pilates ist daher eine wunderbare Trainingsform, welche den Körper und Geist in dieser speziellen Zeit unterstützt. In diesem Seminar gehen wir die schwangerschaftsbedingten körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen des weiblichen Körpers theoretisch durch. Durch verschiedene Übungen gehen wir auf Atemlenkung und -wahrnehmung ein, welche der Frau zu einem gesteigerten Körperbewusstsein verhelfen und auch bei der Geburt eine zentrale Rolle spielen. Dies koppeln wir mit spezifischen Entspannungs- und adaptieren Pilatesübungen für jedes Trimester. Du erlernst vielseitige Übungen mit variantenreichen Modifikationen, welche es dir ermöglichen ein stimmiges Pilates Training zu entwickeln. Durch spezifische Bewegung, gesunder Haltung und dem Potential der positiven Gedanken können Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt und die aktive Geburt unterstützt werden.



Prenatal Pilates

Inhalte zusammen gefasst:

- Begrifflichkeiten
- Testung und Einsatzmöglichkeiten des Flossbands
- Warm-up in Theorie und Praxis
- Gelenkmobilisation in Theorie und Praxis
- Koordinativ-fasziale Kräftigungsübungen zur Mobilisation (Praxis)
- Bewegungskontrolle und Stabilisierung der Bewegungsabläufe (Praxis)
- Release und Re-Testing

