



SENIOR PILATES

Beweglichkeit bis ins hohe Lebensalter

Pilates ist in seiner ganzheitlichen Ausrichtung eine Trainingsform, die nicht nur junge, sondern besonders auch ältere KursteilnehmerInnen fasziniert. In diesem eintägigen Workshop erfahren wir mehr über die Bedürfnisse und Erwartungen der modernen "Best Ager". Welche methodischen und didaktischen Überlegungen muss ich anstellen, um diese Altersgruppe professionell und persönlich zu unterrichten? Dabei werden die klassischen Pilates-Übungen nach Ihrer "Seniorentauglichkeit" durchleuchtet und kreativ modifiziert. Kraft- und Gleichgewichtsübungen haben das Potential, biologische Alterungsprozesse zu verlangsamen und diesen entgegenzuwirken. Die Schulung der reaktiven Fähigkeiten über Pilates Training dient der Sturzprophylaxe und leistet so einen großen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Lebensqualität und Autonomie älterer Menschen.

