

## Die Bausteine von Pilates

Das Kursprogramm Pilates bleibt trotz der Funktionalität ganzheitlich. Die im Hinblick auf die Gesunderhaltung bedeutsamen Kräftigungs- und Dehnübungen erfüllen nur dann ihren Sinn, wenn der Teilnehmer ein Programm erlebt, bei dem er sich wohlfühlt. Sein Wohlbefinden ist abhängig von der auf ihn individuell zugeschnittenen Übungsauswahl und von der psychosozialen Einbindung in die Übungsgruppe. Die Ganzheitlichkeit kann konsequenterweise nur durch Einsatz eines vielseitigen Programms erreicht werden.

### Folgende Bausteine werden hier insbesondere nochmals genannt:

- Körperwahrnehmung
- Propriozeption
- Spezielle Beckenbodenschulung
- Koordinationsschulung
- Spezielle funktionelle Gymnastik
- Allgemeine Haltungs- und Bewegungsschulung
- Atemschulung
- Entspannung
- Wissensvermittlung

### Struktur des Kursprogramms Pilates

Der Kurs Pilates ist ein Übungsprogramm mit 10 Kurseinheiten. Die Kurseinheiten sind in ihrer Struktur gleich aufgebaut. Die Einheiten sind mindestens 60 Minuten lang, damit können die Stundenphasen in Ruhe und ohne Hektik durchgeführt werden. Auch für die Entspannungsphase am Stundenende steht somit ausreichend Zeit zur Verfügung. Die einzelnen Kurseinheiten sind in sechs Phasen gegliedert. Um die Vielfalt des Programms sicherzustellen, werden alle Kursphasen in jeder Kursstunde berücksichtigt.

<b>Zeitphasen (60 Min.)</b>	<b>Stundenphase</b>	<b>Stundeninhalte</b>
5 Minuten	Stundeneinstieg	Organisatorisches Gespräch, Befindlichkeitsabfrage
5 Minuten	Vorbereitungsphase, Aktivierung	Erwärmung
10 Minuten	Haltungs- und Bewegungsschulung, Wissensvermittlung	Grundlagenvermittlung, Atemtechnik-/kontrolle, Bauchmuskel- und Beckenbodentraining
30 Minuten	Pilates Gymnastik	Stabilisation, Kräftigung, Lockerung, Dehnung, Mobilisation
5 Minuten	Entspannung	Entspannungstechniken
5 Minuten	Abschlussphase	Gespräch