

Workshops Pilates Impulse 2023 – „Wunschkonzert“

SPINEFITTER by Sissel Advanced

Wer den Spinefitter schon kennt, erlebt neue und kreative Übungen auf und mit dem tollen TOOL. Und wer bisher noch keine Bekanntschaft mit dem SPINEFITTER gemacht hat, der wird von seiner Vielseitigkeit und Effektivität begeistert sein.

Schwerpunkte sind hier: Feinmobilisation von Gelenken; Faszienarbeit, sanft und gezielt- (auch an Stellen, die wir bisher im Kurs nicht erreichen konnten), Balancearbeit- also Tiefenstabilisation sowie Energieausgleich über befreiende Akupressur in Meridianverläufen.

PILATES BIOMECHANICS

Schwerpunkt: **HWS-BWS-SCHULTER**

Erspüre und erfahre, wie die genannten Körperbereiche bio-mechanisch zusammenarbeiten. Praktisch zeige ich dir, wie du in einem Pilates Kurs mithilfe funktioneller Mobilisationen, weiterlaufender Rotationen und sinnvoller myofaszialer Interventionen, Beschwerden und Einschränkungen in diesen Bereichen begegnen kannst.

Die Pilates Methode als Basis für ein therapeutisches Stundenkonzept, das deinen Teilnehmern wirklich hilft.

MEDICAL-STRETCHING® – Dehnung ist nicht gleich Dehnung

MEDICAL-STRETCHING® ist eine sanfte und äußerst effektive, assistierte Dehnmethode, die Gelenke, Faszien, Muskeln und das Nervensystem anspricht. Manualtherapeuten schätzen diese Methode, weil sie durch den ganzheitlichen Einsatz des eigenen Körpers schonend für den Behandelnden ist und die eigenen Ressourcen schont. Bewegungsanbieter können mit MEDICAL-STRETCHING® ihr Angebot erweitern und neue Einnahmequellen generieren. Diese Methode ist hervorragend geeignet für alle, die im Personal Training Bereich arbeiten, bzw. arbeiten möchten. Dieses innovative Therapiesystem basiert auf den modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und führt zu nachhaltigen Ergebnissen (www.medical-stretching.com).

Neuromuskuläres Pilates

Durch den Einsatz von speziellen MEDICAL-STRETCHING® PNF Techniken und Stripes verbessern wir die Qualität der Pilates Übungen. Im Flow dieser Masterclass wird das Bewegungsausmaß der Gelenke vergrößert, die Wahrnehmung gefördert und dadurch die Bewegungsorganisation verbessert.

Jenni und Kerstin unterrichten gewohnt humorvoll, inspirierend und kurzweilig. Für einige Techniken benötigst Du ein Handtuch.

„Die bewegte Hüfte“

Dieser Workshop richtet sich gleichermaßen an Trainer und Trainierende. Ob du selbst Schmerzen im Hüftgelenk hast, oder für deine Teilnehmer ein funktionelles Training erstellen möchtest, hier findest du eine große Bandbreite an Übungen und Tipps.

Du lernst neben den zahlreichen Übungen, welchen Einfluss die Körperausrichtung auf das Hüftgelenk hat, und kannst danach Schmerzen im Hüftgelenk besser analysieren.

Als Trainer bietet dir dieser Workshop außerdem viele Tipps und Tricks für ein funktionelles Training, sowie die Methodik, individuell auf deine Teilnehmer abgestimmte Trainings zu choreografieren.

Pilates für Männer

Hört 'Mann' Pilates, denkt er meist an eine Gruppe von Frauen, die gemeinsam in einem Raum auf Matten Übungen für die Rumpfmuskulatur und den Beckenboden absolvieren. Vielleicht hat er auch schon vom Nutzen gegen Rückenbeschwerden gehört.

Pilates Training hilft spezifische Trainingsziele besser zu erreichen: Es trainiert die Bauchmuskulatur, hilft schneller zu laufen, härter zu schlagen und höher zu springen. Zusätzlich ermöglicht es länger und intensiver andere Sportarten zu trainieren. Viele Männer leiden unter Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich. Pilates hilft, diese Regionen zu entspannen und dadurch beweglicher und geschmeidiger werden zu lassen. Männer brauchen eine klare, direkte und nicht zu blumige Anleitung und sie möchten im Training schwitzen. Daher sollten die gewählten Übungen möglichst viel Muskulatur beanspruchen, um die Gesamtbelastung zu steigern.

In diesem Workshop lernst du welchen Pilates Übungen wichtig für Männer sind. Klar und einfach und sofort umsetzbar.