

Dynamic Pilates

Dieser Workshop kombiniert fließende Bewegungen, Mobilisation, Kräftigung und bewusste Atmung. Ziel ist es, die Körpermitte zu aktivieren, die Beweglichkeit zu fördern und ein harmonisches Körpergefühl zu entwickeln.

1. Warm-up

- Schulterkreisen zur Lockerung des Schulter- und Nackenbereichs
- Gewichtsverlagerungen im Stand zur Aktivierung der Körperwahrnehmung
- dynamische Armbewegungen zur Mobilisation des Oberkörpers
- Mobilisation der Wirbelsäule (Cat-Cow, Rotation, Seitneigung)
- Hüft- und Beckenmobilisation zur Vorbereitung auf die Pilates-Übungen
- bewusste Atemübungen zur Zentrierung

2. Hauptteil – Dynamic Pilates

- The Hundred zur Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur
- Roll Up zur Mobilisation der Wirbelsäule
- Single Leg Stretch zur Stabilisation der Körpermitte
- Double Leg Stretch für Koordination und Kraft
- Swimming zur Kräftigung der Rückenstrecker
- Side Plank Variationen für Stabilität und Balance
- Bridge Variationen zur Aktivierung von Gesäß- und Beinmuskulatur
- Pilates Squats mit fließenden Bewegungsabläufen
- Core Flow Kombinationen mit kontrollierter Atmung

3. Endentspannung

- sanfte Dehnungen für Rücken, Hüfte und Schultern
- bewusste Atemlenkung zur Regeneration
- kurze Entspannungsphase in Rückenlage
- achtsamer Abschluss zur Förderung von Ruhe und Körperbalance