



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,
nicht ins Krankenhaus**

PILATES FÜR SENIOREN

Als Grundziel der Seniorenübungen wird die Beibehaltung von natürlichen Organismusfunktionen, diese weiter zu verstärken und entwickeln. Wir bemühen uns für Beibehaltung der physischen und psychischen Tüchtigkeit, damit man gewöhnliche Tagesaktivitäten ausüben kann, unabhängig bleibt und Lebensqualität bis zum höheren Alter behält.

Pilates ist eine entwickelnde Übungsart. Es ist ein Übungssystem, das Funktionen der Muskelkontrolle, Körperflexibilität, Kraft und Atemfunktionen verbessert. Pilatesübungen sind auf Verstärkung der Muskeln des ganzen Körpers gezielt, vor allem der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Dadurch, dass die Aufmerksamkeit der Verstärkung von tiefen Bauch- und Rückenmuskeln und Beckenbodenmuskeln, die die Wirbelsäule unterstützen, wird die Wirbelsäule weniger belastet. Alle Bewegungen stammen vom Kern des Körpers. Für ältere Leute wählen wir einfache Übungen, immer koordiniert mit der Zwerchfellsfunktion.