

Pilates

Ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, Dehnung und Kraftübungen ohne Geräte kombiniert. Auch Meditationselemente werden eingesetzt. Pilates wird allein oder in Kursen betrieben.

Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln, sprechen tiefer gelegene Muskeln an, sollen für eine korrekte Körperhaltung sorgen. Das Training führt zu einer mentalen Entspannung.

Pilates ist nach Joseph Hubert Pilates benannt, der das Konzept und über 500 Übungen entwickelt hat.