

Pilates is coming home:

Das „Training der Stars“

Harmonie von Körper, Geist und Seele, eine schöne, straffe Figur, Stärke und mentale Kraft verspricht eine Trainingsmethode, der sich in den USA viele Hollywood-Stars, Schauspieler und Künstler schon seit Jahren verschrieben haben: PILATES

Einst ein Geheimtipp, hat sich das Pilates-Ganzkörpertraining mittlerweile zum Top-Trend entwickelt und Kultstatus erreicht. Aus gutem Grund. Schon Joseph Pilates, Erfinder der Trainingsmethode prophezeite: „Nach 10 Stunden spürt man den Unterschied. Nach 20 Stunden sieht man ihn. Und nach 30 Übungsstunden haben Sie einen vollkommen neuen Körper.“ Die ganzheitlich positive Wirkung auf Körper und Geist ist vielfältig: Pilates strafft die Figur und bringt den gesamten Body in Form. Es fördert Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und innere Harmonie. Lohn der Anstrengung ist ein völlig neues Körpergefühl, das Männer wie Frauen gleichermaßen begeistert. Pilates ist heute eine wichtige Facette des Fitness-Trainings und der Rehabilitation weltweit. Das Angebot reicht von einfachen Übungen auf einer Gymnastikmatte über Workouts mit kleineren Trainingshilfen (wie z. B. SISSEL® Pilates Circle) bis hin zu komplexen Übungen an Pilates-Großgeräten wie den Reformern. 500 Bewegungsmuster sorgen zudem für viel Abwechslung beim Training. Ob Sportler oder Nichtsportler, Einsteiger oder Profi: Pilates ist ideal für jeden, der mit viel Spaß fit werden und bleiben möchte – in jedem Alter! Wer Pilates auf hohem Niveau live erleben möchte, dem empfiehlt sich ein Besuch der Pilates-Convention des Deutschen Pilates-Verbands.

Nähere Informationen:

www.pilates-convention.de

