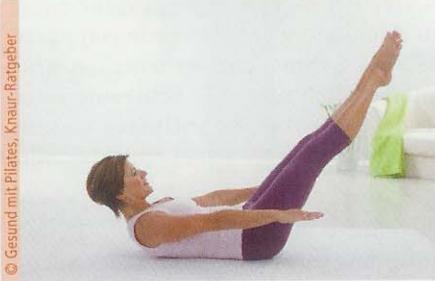


liegt auf der natürlichen Position des Beckens, den physiologischen Schwingungen der Wirbelsäule, der Gelenksartikulation und den optimalen Gelenksausrichtungen.



Die gezielte Anregung und Schulung der Atmung wirkt revitalisierend auf die Lebenskraft und verbessert die Sauerstoffversorgung.



Verbesserte Bewegungslänge und -weite auf der körperlichen Ebene steigert die Lebensfreude und bahnt den Weg zu geistiger Klarheit.

### Professionelle Herangehensweise

Intensität und Anforderung können innerhalb der Pilates-Methode in idealer Weise an alle Alters- und Fitnessstu-

# Pilates 2006

based Exercise for Group-Fitness

#### Pilates b.E. Basic

Zürich	11.02. – 12.02.
Göttingen	16.02. – 17.02.
Zürich	05.04. – 06.04.
Dresden	07.04. – 08.04.
Mannheim	29.04. – 30.04.
Berlin	13.05. – 14.05.
München	27.05. – 28.05.
Bern	08.06. – 09.06.
Zürich	07.09. – 08.09.
Zürich	14.10. – 15.10.
Bad Heilbrunn	16.11. – 17.11.
Zürich	07.12. – 08.12.

#### Pilates b. E. Plus

Zürich	19.03. – 20.03.
Mannheim	01.04. – 02.04.
Zürich	14.07. – 15.07.
Bad Heilbrunn	06.10. – 07.10.
Zürich	12.10. – 13.10.

#### Pilates b. E. Advanced

Göttingen	18.02. – 19.02.
Zürich	17.03. – 18.03.
Bern	10.06. – 11.06.
Luzern	02.07. + 09.07.
Zürich	09.09. – 10.09.
Mannheim	30.09. – 01.10.
Bad Heilbrunn	18.11. – 19.11.
Zürich	09.12. – 10.12.

#### Pilates b.E. Powerhouse

Zürich	13.02.
Dresden	09.04.
Mannheim	24.04.
Bad Heilbrunn	08.10.
Zürich	30.11.

#### Pilates b.E. meets Chi Yoga

Zürich	10.02.
Berlin	11.06.
Basel	16.06.
Bad Heilbrunn	17.09.
Mannheim	23.09.
Zürich	01.12.

fen angepasst werden. Gut ausgebildete Pilates-Trainer/-innen mit Rehabilitationserfahrungen modifizieren das klassische Repertoire angemessen zur Leistungssteigerung, als Therapieergänzung bei krankheitsbedingten Veränderungen des Bewegungsapparates oder zur Schmerzlinderung bei haltungsbedingten Nacken- oder Rückenschmerzen. Spannende Pilates-Übungsflows entstehen bei der Ausrichtung auf sehr spezielle Ziele wie Frauengesundheit, Vielsitzer/-innen, Osteoporose, aber auch Entspannung.

#### Literaturtipp

Zum Thema Gesund mit Pilates ist im DroemerKnauer Verlag ein Buch des Autorenteams Prof. Hans A. Bloss, Christiane Wolff und Christopher Bloss erschienen. Dieses reklamiert in keiner Weise einen Alleinvertretungsanspruch bezüglich Kompetenz und Relevanz bei diesem wahrlich bewegenden Thema. Es ist aber bestimmt von der Gewissheit, mit Ratschlägen in Theorie und Praxis aufzuwarten, die ohne Frage einen spannend neuen Zugang zum gesundheitsorientierten Pilates-Training eröffnet. Die langjährige Erfahrung des Autorenteams sowohl in Wissenschaft als auch in Praxis mit diesem Thema garantiert zudem ein hoch informatives und fundiertes Projekt.



BODY+MIND+SPIRIT

Health Concepts