

Pilates-Kurskonzept – MUSTER mit beispielhafter gekürzter Übungsabfolge

0) Theorievermittlung

A) Warm-Up

Ankommen und Einstimmen

5 Minuten

1. STAND

- **Schulterkreisen** mobilisiert die Schulterpartie
- **Schulter- und Brustkorböffnung** dehnt zwischen den Schultern und den Brustkorb

2. RÜCKENLAGE

2a) **Prepilates** („Vor-Pilates“): Übungen zur sicheren und effektiven Vorbereitung von Nacken, Schulterblättern, Rücken und Becken

15 Minuten

- **Breathing mit Head Nod** („Atmung mit Kopfnicken“) stimmt ein in die Pilates-Atmung und bringt Kopf / Hals in die korrekte Position für Aufrollbewegungen
- **Hip Rolls** („Hüftrollen“) mobilisiert die Wirbelsäule

B) Hauptprogramm

30 Minuten

Kräftigung

2b) Gerade und schräge Bauchmuskulatur

- **Abdominal Preparation** („Vorbereitung der Bauchmuskulatur“) aktiviert die tiefe Rumpfmuskulatur und bereitet auf schwierigere Aufrollbewegungen vor
- **Hundred** („Hundert“) fördert die Sauerstoffversorgung und verbessert die Kraftausdauer der Bauchmuskulatur

3. SITZ

- **Spine Twist with Trapezius** („Drehung der Wirbelsäule mit Trapezius“) kräftigt die taillenformende Rumpfmuskulatur und definiert die Oberarmrückseite
- **Leg Pull** („Beinehochziehen“) kräftigt die tiefe Rumpf- sowie Arm- und Schultermuskulatur

4. SEITLAGE

- **Side Kicks** (Teil der „Seitlichen Tretfolge“ – „Vor und zurück“) verbessert die Beweglichkeit der Hüftgelenke, trainiert die Hüft-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur
- **Top Leg Lifts** (Teil der „Seitlichen Tretfolge“ – „Hoch und tief“) trainiert die tiefen Rumpfstabilisatoren

5. BAUCLAGE

- **Breast Stroke 1** („Brustschwimm-Übung 1“) kräftigt die obere Rücken- und Schulterblattmuskulatur
- **Swimming** („Schwimmen“) trainiert die gesamte Rückenmuskulatur

6. VIERFÜßLER

- **Cat Stretch** („Katzenstrecken“) dehnt den Rücken und mobilisiert die Wirbelsäule
- **Push Up Kombi** („Liegestütz-Kombi“) kräftigt Brust-, Arm-, Schulter-, Bein- und Gesäßmuskulatur

C) Cool-Down

10 Minuten

Dehnen und Ausklang

- **Thigh Stretch** („Oberschenkeldehnung“) dehnt Oberschenkelvorderseite sowie Hüftbeuger und stärkt Oberschenkelrückseite, Rumpf und Gesäßmuskulatur
- **Spine Stretch Forward** („Vorwärtsbeuge im Sitzen“) dehnt die Rückenmuskulatur und die Beinrückseiten

Der geschlossene Kurs umfasst **10 Einheiten à 60 Minuten**. Die Übungsabfolge bleibt über die 10 Einheiten unverändert, sodass sich mit der Zeit ein automatisierter **Übungsfluss** und somit eine verbesserte **Effizienz** der Übungen einstellen können. Das Übungsprogramm variiert jedoch von Kurs zu Kurs. In der letzten Kurseinheit wird den Teilnehmer*innen das Übungsprogramm in Form eines **Handouts** als Leitfaden für das Üben zuhause ausgehändigt.

Im Zentrum des Kurses steht die Kräftigung der **Rumpfmuskulatur** sowie des **Beckenbodens**, wobei immer der gesamte Körper integriert wird. Die Vermittlung von Inhalten zu **Grundlagen** und **Prinzipien**, u.a. Atmung, beteiligte Muskelpartien und Körperausrichtung, dient dem besseren Verständnis und wird im laufenden Kurs an passenden Stellen eingebaut.

Die hier aufgeführte Übungsabfolge ist in ihrer Anzahl stark gekürzt und dient der beispielhaften Ansicht. Im Kurs können weit mehr Übungen vermittelt werden.

(Anmerkung: die englischen Begriffe sind angelehnt an die ursprünglichen Übungen von Joseph H. Pilates)