



FLOW PILATES

ESBEN AALVIK, Int. Health Coach

Kontakt:

Email: fit.in.xberg@googlemail.com Instagram: @EsbenFromBerlin222

EVENT FITNESS & GESUNDHEIT 28.-29. 03. 2026 in BAUNATAL

WAS IST FITNESS PILATES?

Joseph Pilates hat damals seine Ideen und Inspiration durch Yoga und fernöstlichen Meditation und Kampftechniken entwickelt. Und später durch Ballett - TänzerInnen inspiriert. Er hat seine eigene Methode BodyControl genannt, später jedoch, einfach der Pilates Methode. Da seinen Technik und Methode sehr auf professionellen Sportler ausgelegt war, habe ich seinen Methode vereinfachen lassen. Viele von unseren Teilnehmer haben weder die Beweglichkeit, noch den Kraft viele von den Grundübungen richtig auszuführen. Deswegen sind meine Übungen vereinfacht , damit können die Übungen sicherer und bequemer ausgeführt werden

Bei FLOW PILATES werden die Übungen zusammengesetzt, wie ein Choreographie. Es ist von Vorteil dass die Teilnehmer ein Paar Pilates Trainingseinheiten hinter sich haben, damit sie mit der Powerhouse und anderen Bewegungen vertraut sind.

DIE ATMUNG:

Da Pilates selber Asthma hatte, ist seine Methode viel in den Flanken in der Brustkorb zu atmen, einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund.

WAS IST DAS POWERHOUSE?

- die Grundspannung um alle Übungen und eine gute Körperhaltung zu schaffen:
- Beine Hüftbreit
- Sanfte Knie
- Becken neutral
- Bauch etwas einziehen
- EA (Einatmen) durch die Nase, seitlich im Brustkorb, AA (Ausatmen) durch den Mund.
- Die Schulter senken
- Kinn parallel zum Boden
- Nach oben aufrichten

AUFWÄRMEÜBUNGEN IM STEHEN:

- Schulter, Schultergürtel und Halsmobilisation
- Mobilisation der Brust und Lendenwirbelsäule
- Hüftmobilisation
- Balance Übungen

BLOCK A:

Balance Übung

Hohe Planke, Bein strecken, im Wechsel

Bein Seitheben, in der Knielage

Vierfüßler Stand, Schwimmen

Schmale Liegestütze

Schwan

Superman, 1 Arm nach vorne strecken

BLOCK B:

Twist im Sitzen

100 Variationen

Roll Like a Ball

Die Schere

Stern

Hip Extension Single leg

WICHTIGE TERMINE :

KURSLEITER PILATES: 6.-7. Juni + 1.-2. August 2026

HAPPY ADVENT WORKSHOP: 5.12. 2026

ALLE INFOS UNTER: www.turngau-fitness.de