



Wat is Pilates?

Pilates is een systeem van voorgeschreven oefeningen, dat uitgaat van een combinatie van lichamelijke en geestelijke inspanning.

De pilatesmethode belast het lichaam met oefeningen die gericht zijn op de ademhaling en goede coördinatie en houding. Pilates richt zich op uw belangrijkste spieren – van buik, rug en bekken. De ademhaling is het belangrijkste aandachtspunt en staat altijd centraal.

Pilates is snel uitgegroeid tot een van de meest effectieve en gerenommeerde fitnessprogramma's ter wereld! Pilates wordt door osteopathen, fysiotherapeuten en giropractici over de hele wereld erkend als een fenomeen op het gebied van gezondheid, welzijn en revalidatie.



Voor wie?

Pilates is toegankelijk voor een ieder vanaf 18 jaar die bewust met zijn lichaam wil omgaan, zijn of haar spieren in balans wil brengen, zijn of haar houding wil verbeteren en zichzelf fitter wil gaan voelen.

Wat u kunt u nog meer bereiken?

- Verbeteren en beheersen van uw lichaam, ongeacht de huidige conditie
- Voorkomen van of snellere genezing na blessures
- Revalideren na een operatie of blessure
- Pilates is een ideaal alternatief voor iedereen die andere groepslessen niet aan kan vanwege bijvoorbeeld hoge bloeddruk, diabetes, osteoporosis, scoliosis, carpal tunnel syndroom, zwaarlijvigheid, chronische rugklachten, etc.

Wat heeft u nodig?

Warme kleding, een handdoek en een flesje water.

Tip voor tijdens de les

Let steeds op uw ademhaling en bedenk waar u mee bezig bent, in plaats van alleen maar automatisch adem te halen.

Voor de beste resultaten:

Als u begint, niet meer doen dan u aan kunt. Werk binnen uw grenzen en probeer de volgende keer iets meer te doen.

Locatie en tijd: kleine zaal De Stoep op donderdag 09.00-10.00 uur