

## Pilates Kurs für LFRG und LRG

### Was ist Pilates

Pilates ist eine Trainingslehre, die von Joseph Pilates vor etwa 100 Jahren entwickelt wurde. Er nannte es "Contrology", also: "Lehre von der Kontrolle". Es geht um kontrolliert ausgeführte Übungen, die dabei helfen, eine gute Haltung und effiziente Bewegung zu lernen. Insbesondere wird dabei die Körper- und Gelenkstabilität gefördert. Letztlich gewinnt man so mehr Kontrolle über seinen Körper und ein besseres Körpergefühl. Obwohl Yoga eine Inspiration für Joseph Pilates war, sind viele Übungen doch anders: Im Yoga bewegt man sich oft von Pose zu Pose, während man sich im Pilates eher in eine bestimmte Lage bewegt und dann Bewegungen mit den Extremitäten wiederholt.

### Wer sind die TrainerInnen

Yuting Qin ist seit 2021 begeisterte Ruderin. Als Physiotherapeutin hat sie sich jüngst in Pilates weitergebildet und möchte jetzt nicht mehr nur ihre Patienten quälen. Max Krome ist ihr Freund und hat die ganze Pilates Weiterbildung mitgemacht. Er ist eigentlich Programmierer, flüchtet sich aber gerne in allerlei sportbezogene Themen und liest wohl langsam mehr Bücher dazu als er jemals ausprobieren kann. Wir wechseln uns als Trainer ab.

### Was braucht ihr

Bequeme Sportkleidung, ein Handtuch, eine Matte und etwas zu Trinken.  
Schuhe sind nicht nötig, trainiert wird barfuß oder auf Socken (Gymnastik- oder Stoppersocken sind hier hilfreich).

Kommt bitte regelmäßig, denn wir möchten das Ganze als Aufbaukurs gestalten.