

## WPU Pilates

### Organisatorisches

- 1 Lektion während des ganzen Schuljahres, üblicherweise über Mittag
- Bequeme Kleidung, wir trainieren meistens ohne Sportschuhe auf der Matte

### Beschreibung

«Nach 10 Stunden fühlst du den Unterschied.  
Nach 20 Stunden sieht man den Unterschied.  
Und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper.»

Joseph H. Pilates

Pilates ist ein effektives Übungssystem, das mit bewusster Atmung und Konzentration die tief liegende Rumpfmuskulatur stärkt – ganz nach dem Wortlaut von Joseph Pilates, dem Erfinder der Methode: «Denn auch kleinere Muskeln brauchen Liebe». Ziel aller Übungen ist es, ein starkes und stabiles Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen, die Beweglichkeit und Koordination des ganzen Körpers zu verbessern und eine aufrechte Körperhaltung zu erreichen. Die Pilates-Trainingsmethode bietet sehr viele Möglichkeiten auf der Matte zu trainieren und es wird nie langweilig. Zu fast jeder Übung bietet die Lehrperson verschiedene Schwierigkeitsstufen an, aus denen individuell ausgewählt und trainiert werden kann.

Im WPU Pilates steht das klassische Mat Pilates (Training mit dem eigenen Körpergewicht) im Vordergrund. Es wird aber auch mit verschiedenen Kleingeräten (Bälle, Miniloops, Swissballs, TRX etc.) oder mit einem bestimmten Schwerpunkt (Cardio, Standing, Rückbeugen etc.) trainiert.

### Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Du willst deinen Körper trainieren, deine Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessern, deine Rückenschmerzen lindern und deine Haltung verbessern? Dann bist du richtig!
- Vorkenntnisse brauchst du keine, du lernst die Methode von Grund auf kennen

### Sonstiges

- Die Interessen der Schülerinnen und Schüler werden berücksichtigt und Wünsche (inhaltlicher Fokus) gerne entgegengenommen.

### Zuständigkeit

Jeweilige WPU-Lehrperson (üblicherweise Carmen Berlinger)