

WARUM PILATES ?

Die Pilates-Methode:
Ein flexibles Ganzkörpertraining mit System

Pilates ist ein systematisches **Ganzkörpertraining**, das die Muskulatur des gesamten Körpers effektiv dehnt und kräftigt. Das Programm umfasst Kraftübungen, Stretching sowie bewusste Atem-Techniken und bietet **mehr als 500 Übungen** mit und ohne Geräte.

Die individuelle, modulare Anpassungsfähigkeit der Übungen an jedes Fitness-Niveau qualifiziert die Pilates-Methode für jedermann, **unabhängig vom Alter oder Fitness-Stand**. Ob Leistungssportler oder Senior, ob junge Mutter oder Menschen, die sich von einer Krankheit oder einem Unfall erholen, sie alle können am Pilates-Training teilnehmen.

Ziel der Pilates-Methode ist es, eine **Stärkung der Muskulatur** bei gleichzeitiger positiver Beeinflussung der **Körperhaltung** zu erreichen. Zudem wird eine Verbesserung der **Kondition** und Koordination der **Bewegungsabläufe** angestrebt. Die Übungen regen den **Kreislauf** an, schulen die **bewusste Atmung** und begünstigen eine erhöhte **Körperwahrnehmung**.

Gezielte Gymnastik-Übungen auf Matten und an entsprechenden, von Joseph Pilates entwickelten Geräten, stärken **auf schonende Weise** Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke. Pilates ist aber nicht nur eine effektive und sanfte Methode zur Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Es wirkt sich in der Regel auch positiv auf das Gleichgewicht aus und kann neben einer entspannten, kontrollierten Atmung die Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit günstig beeinflussen.

ANFAHRT / KONTAKT

Hier finden Sie uns:



PILATES Hamburg-Nord
Luciana Pereira da Silva
Frettchenweg 21
22393 Hamburg Sasel

Telefon: + 49 (0) 40 - 30 72 98 90
Mobil: + 49 (0) 1 72 - 6 46 20 09

Mail: info@pilates-hamburgnord.de

www.pilates-hamburgnord.de

PILATES
HAMBURG  **NORD**

Sie möchten Ihre Haltung
oder Flexibilität verbessern?



Sie leiden unter
Rückenschmerzen?

Ich helfe Ihnen gerne.

FÜR WEN IST PILATES ?

Für Sie & Ihn, Jung & Alt, sportlich, untrainiert ...



Unabhängig von der persönlichen Fitness eignet sich Pilates für **alle Altersgruppen**. Frauen und Männer im Allgemeinen, junge Mütter, Senioren oder auch Sportler profitieren vom Pilates-Training.

Unterstützend für die Rekonvaleszenz nach Krankheit oder Unfall bietet Pilates die Möglichkeit, selber aktiv den Genesungsverlauf günstig zu beeinflussen.



Sportlich ambitioniert

Wer **Spaß an Fitness und Sport** hat, kann seinen Körper durch Pilates optimal in Form bringen. Die sanfte Methode kräftigt Muskeln und verbessert die Körperausrichtung und Kondition.



Junge Mütter

Die Pilates Methode ist besonders geeignet für junge Mütter. Auf **schonende Weise** lassen sich speziell diejenigen Muskelpartien und Körperregionen trainieren, die vor und nach der Geburt etwas mehr Aufmerksamkeit erfordern ...

PILATES 65+

Fitness ist in zunehmendem Alter besonders wichtig. Die fließende Bewegung bei geringer Körperbelastung bringt mehr Spannkraft, Ausgeglichenheit und Harmonie. Diese Faktoren können **u.U. längere Unabhängigkeit** bedeuten ...



TRAININGSANGEBOT

► Personal Training: Einzeltraining am Gerät

Am Anfang wird Ihr physischer und mentaler **IST-Zustand** erfasst. Diese Analyse bezieht sich auf Körpertyp, Konstitution und Fitness sowie relevante medizinische Faktoren und Limits. Sie formulieren **Wünsche und Zielstellungen**, die Sie mit Ihrem Besuch verbinden. Das resultierende **Trainingsprogramm**, das ich anhand dieser Analyse **individuell** für Sie erstelle, bildet die Grundlage für ein intensives Einzeltraining unter permanenter Begleitung.



► Matten-Pilates in Kleingruppen

Alternativ biete ich Matten-PILATES in **Kleingruppen bis zu 4 Personen** an. Ziel dabei ist es, durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, den Fitnessgrad und das allgemeine Wohlbefinden aufzubauen.



Alle Preise für Einzel-, Gruppen- und Schnuppertraining finden Sie unter:

www.pilates-hamburgnord.de/preise/

DAS STUDIO



Optimale, persönliche Trainingsbedingungen

Ausgeglichenheit, Mobilität und Kraft sind ein wichtiger Bestandteil unseres Alltags. Um unser Energie-Reservoir auffüllen zu können, ist Pilates zur **Stärkung von Körper, Geist und Seele** ein idealer Wegbegleiter. Mit **allen wichtigen Pilates-Geräten** ausgestattet, bietet Ihnen mein Studio eine ausgezeichnete Gelegenheit, in dem wunderschönen Hamburger Stadtteil Sasel in angenehmer persönlicher Umgebung zu trainieren. Der Einsatz dieser Geräte ist ein **fester Bestandteil des Konzeptes**, grundlegende Übungseinheiten sind speziell darauf ausgerichtet. Zu Ihrer Verfügung stehen hier u.a. Pilates-Geräte vom Cadillac über den Reformer, Wunda Chair oder auch High Chair, bis zum Ladder Barrel, Spine Corrector und Magic Circle.



Über Luciana Pereira da Silva

Ich bin **Pilates-Trainerin mit Leib und Seele**. Mit PILATES Hamburg-Nord habe ich mir einen Traum erfüllt: mein eigenes Pilates-Studio !

Nachdem ich als **gebürtige Brasilianerin** zunächst **Ballett und Tanz** in Rio de Janeiro studiert hatte, folgte im Anschluss ein **Aufbaustudium der Physiotherapie** ebenfalls in Rio.

In Europa erlernte ich später die **Pilates-Methode** und absolvierte bis 2013 eine umfassende Ausbildung zur **zertifizierten Romana Pilates-Trainerin**. Ich unterrichte auf deutsch, englisch oder portugiesisch.

Ich freue mich auf Ihre Anfragen und ein Kennenlernen bei PILATES Hamburg-Nord in Sasel.

Luciana Pereira da Silva