

Pilates für Männer (Power Pilates)

Kein Training für Weicheier



Wenn man als **Mann** das Wort „**Pilates**“ hört, dann sieht man vor seinem geistigen Auge eine Gruppe Frauen im Bauch-Beine-Po-Outfit, auf Matten liegend, die vielleicht mal ein Arm und ein Bein heben....

DOCH was die wenigsten wissen: Pilates ist eigentlich **ein für Männer entwickeltes Training**. Joseph Pilates, der Erfinder der Pilates-Methode war nicht nur trainierter Artist, sondern auch Boxer und trainierte mit seiner Methode die englische Spezialeinheit MI5.

DOCH was ist eigentlich Pilates und warum sollen es Kerle machen?
Es handelt sich um ein straffes **Ganzkörpertraining zur Stabilisierung der Körpermitte und zur Kräftigung der tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur**. Anders als beim Bodybuilding werden isolierte Kräftigungen von einzelnen Muskeln vermieden. Bewegungen werden fließend, kontrolliert und mit höchster Konzentration ausgeführt. Es ist genau **das was Männer wollen: einen flachen Bauch, breite Schultern und einen kraftvollen Oberkörper**.

Die Liste der prominenten Männer, die mit Pilates trainieren ist lang.

Wo?: Kurszentrum Physiotherapie Stoye & Müller (Marienstraße7)
Wann?: jeden Mittwoch von 20.00 -21.00 Uhr (10Einheiten)
Kosten?: 90 € (Krankenkassenbeteiligung möglich)