

NEU im
Quartiertreff Waldgarten

PILATES MATTENKURSE

*Ganz nach Joseph Pilates:
«Nach 10 Stunden spürst
du den Unterschied, nach
20 siehst du ihn und nach
30 hast du ein neues
Körpergefühl...».*

*“Ein paar gut durchdachte
Bewegungen, in einer
ausgeglichenen Reihenfolge
richtig durchgeführt, sind
besser als stundenlanges,
schlampiges Üben oder
gezwungene Verrenkungen.”*

Joseph H. Pilates



Was ist Pilates?

Die **Pilates-Methode** ist ein Ganzkörpertraining, das das Beste aus westlichen und östlichen Traditionen vereint und dabei die Verbindung zwischen Körper und Geist betont - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von **Joseph H. Pilates**. Durch kontrollierte Bewegungen fördert Pilates ein größeres Bewusstsein für die Bewegungen des eigenen Körpers.

Die sechs Pilates Prinzipien

- Konzentration
- Zentrierung
- Kontrolle
- Atmung
- Präzision
- Bewegungsfluss

Hauptvorteile von Pilates

- Stärkt die Körpermitte durch die richtige Nutzung der tiefen Bauchmuskeln
- Reduziert das Auftreten von Rückenschmerzen
- Erhöht Muskelkraft, Flexibilität, Kontrolle und Wahrnehmung
- Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.



Wann und Wo?

- Der Unterricht findet **Mittwochs** und **Donnerstags** statt, jeweils von **9:00 bis 10:00** Uhr. Teilnehmende können wählen, ob sie an einem oder an beiden Tagen mitmachen wollen.
- **Start:** Einstieg jederzeit möglich.
- **Preis:** 200 CHF für 10 Lektionen
- **Ort:** Quartiertreff Waldgarten, Regensbergstrasse 35, 8057 Zürich
- **Mitbringen:** Yoga-Matte, bequeme Kleidung und evtl. rutschfeste Socken.
- **Kontakt/Anmeldung:** concy.prota@gmail.com

Über die Trainerin

- Concetta Prota hat einen Master-Abschluss in Sportwissenschaften. Sie ist eine erfahrene Personal Trainerin und Pilates Instruktorin. Sie hat Berufserfahrung in Nordamerika und Europa.
- Sprachen: Concetta spricht fließend Italienisch und Französisch, Grundkenntnisse in Englisch und Deutsch.