

Was ist FLYING PILATES ?

FLYING PILATES hebt das klassische Pilates-Repertoire auf ein neues Level, um die Kraft, Beweglichkeit, Balance und das Gefühl für den eigenen Körper innerhalb dieses anspruchsvollen Trainingskonzepts zu optimieren.

Beim FLYING PILATES werden alle Übungen mit einem frei von der Decke hängenden Tuch ausgeführt, was Übungen auf verschiedenen Ebenen (hängend, stehend, liegend, sitzend, am Boden) ermöglicht und dadurch insgesamt anspruchsvoller, aber auch effektiver macht.

Durch die Instabilität des Tuches wird das Zusammenspiel der Muskeln stärker gefordert bzw. das tiefe Muskelsystem noch intensiver angesteuert.

Darüber hinaus fordert das permanente Ausbalancieren gemäß der Pilates Prinzipien die Konzentration und somit die Qualität der Bewegungsausführung und der Körperwahrnehmung.

Das Training ist im Vergleich zum Aerial Yoga dynamischer und fließender gestaltet und ermöglicht neben dem Bewegungs-Flow darüber hinaus Spaß zu haben, spielerisch loszulassen und final mit dem einzigartigen Gefühl der Schwerelosigkeit im Tuch zu entspannen.

Zu den Highlights einer FLYING PILATES-Klasse gehören immer auch ausgleichende Überkopfhaltungen, die den Körper und die Welt für einen kurzen Moment auf den Kopf stellen.

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung“

Antoine de Saint-Exupéry



*Flying
Pilates*

„Wer fliegen will muss loslassen, was ihn runterzieht“