

Pilatesstudio

Pilates

Bewust werken aan een
sterk en soepel lichaam



Pilatesstudio

Pilates

Voor iedereen
die een sterk en
gezond lichaam
belangrijk vindt

Julie, instructeur Pilates:

***"Wie graag bewust wil trainen,
wordt beloond met een functioneel fit,
sterk en soepel lichaam!"***



Pilatesstudio

Pilates

Pilates is een bewegingsmethode die de kracht, soepelheid en balans van lichaam en geest bevordert. Deze trainingsmethode omvat meer dan geïsoleerde oefeningen doen; het zijn series vloeiende bewegingen op het ritme van uw ademhaling, waarbij geest en lichaam samenwerken.

De nadruk ligt op de kwaliteit van de uitvoering en op aanspanning vanuit de kern van het lichaam; buik- rug- bilspieren en binnenkant dijbenen. Pilates maakt uw lichaam sterk van binnenuit. De stabiliteit neemt toe, waardoor overmatige spierspanning afneemt en eventuele overbelastingsklachten verminderen. Door Pilates leert u uw lichaam beter voelen en aansturen: lichaamsbewustwording. De coördinatie verbetert en u gaat efficiënter bewegen. Pilates: voor een sterk en soepel lichaam!

Pilates...

- Vergroot je kracht en flexibiliteit
- Geeft je meer energie en zelfvertrouwen
- Verbetert houding, coördinatie en concentratie
- Minimale belasting van gewrichten
- Is zeer doeltreffend als therapie voor rug-, gewrichts- en houdingsklachten
- Stimuleert samenwerking tussen lichaam en geest
- Is een uitgebalanceerde methode, aangepast op ieders sterke en zwakke punten
- Is effectief en haalt het maximale uit jezelf!

De Pilatesstudio

In onze modern ingerichte Pilatesstudio traint u op specifieke apparatuur, die uw lichaam uitdaagt en gelijktijdig optimaal ondersteunt, zonder de bewegingsvrijheid te belemmeren. Hierdoor kan iedereen op zijn/haar eigen niveau trainen.



U traint zeer precies, met aandacht voor alle details in de uitvoering. Tijdens de training oefent u in eerste instantie op de Reformer, een door Josef Pilates ontworpen toestel dat werkt met het principe van veerweerstand. De Reformer ondersteunt en balanceert uw lichaam, corrigeert onevenwichtige spierspanning en geeft op een prettige manier 'feedback'.

De studio is verder uitgerust met verschillende oefenapparatuur zoals de Cadillac, de Tower, de High- en Small Barrel, de Combo Chair en divers klein oefenmateriaal.

Pilates en het dagelijks bewegen

Therapeutische Pilatesstraining: De intensiteit kan zeer gedoseerd worden opgebouwd. De kans op overbelasting wordt hierdoor vrijwel weggenomen.

Diverse vormen van Pilatetraining

● **Mat Pilatesles**

Groepsles

● **Pilatesstudio**

Mat- & Towerlessen en Reformertraining

- Individuele lessen
- Duolessen, 2 personen
- Groepslessen, 4-7 personen

Voor wie is Pilatetraining geschikt?

Pilates is geschikt voor iedereen van jong tot oud die op een bewuste manier zijn/haar lichaam wil versterken. Zowel beginnende sporters, topsporters, mensen die herstellen van blessure of ziekte, als mensen met beperkingen, worden sterker door Pilates. Pilates is een uitgebalanceerde methode aangepast aan ieders niveau.

Frits van der Werff
Pilatesstudio
Draafsingel 61, 1623 LC Hoorn
tel (0229) 217 364



Frits van der Werff Pilatesstudio

Frits van der Werff Sportinstituut is al 40 jaar een begrip in West-Friesland. In 2009 heeft het bedrijf zich uitgebreid met zowel een zwembad, een paramedisch centrum als de Pilatesstudio. Dit biedt ons en u alle mogelijkheden om specifiek en verantwoord met sport en bewegen bezig te zijn, het plezier in bewegen te bevorderen en uw trainings-/gezondheidsdoelen te realiseren. Specifiek opgeleide, deskundige Pilatesinstructeurs werken, samen met u aan een sterk en soepel lichaam.

De lichte en rustige Pilatesruimte is ingericht met de meest moderne Pilatesapparatuur. U traint hier in alle rust en concentratie onder intensieve begeleiding van onze specifiek opgeleide, deskundige instructeurs.

**Bel voor een afspraak (0229) 217 364
of e-mail: pilatesstudio@fritsvanderwerff.nl**

kijk voor meer informatie op
www.fritsvanderwerff.nl