

Kom en ervaar de sensatie van Pilates

Pilates daar zijn boeken over vol geschreven. Maar echt onder woorden brengen kun je de unieke bewegingsleer die lichaam en geest verbindt niet. „Pilates moet je ervaren, voelen”, zeggen ze bij Pilatesstudio Frits van der Werff.

Kennismaken, zelf ervaren en voelen. Dat is de gedachte achter de 4-weekse kennismakingscursus. Want, uitleggen blijft lastig.

Een unieke plek want de Pilatesstudio aan de Draafsingel is de enige in deze regio. „Pilates kennen mensen wel als activiteit op een mat in een sportzaal. Maar de oefeningen komen pas echt tot

hun recht als ze worden uitgevoerd op de speciaal ontworpen Pilatesstoel en die wij in de studio hebben staan”, zegt instructrice en fysiotherapeute Marije van der Werff enthousiast.

In de Studio kan er door iedereen zeer specifiek en met een programma op maat worden getraind. Want Pilates biedt uitkomst voor mensen die fysieke uitdaging zoeken, maar ook voor mensen die vanwege beperkingen juist ondersteuning nodig hebben bij het trainen. „Feitelijk is het voor iedereen geschikt”, zegt Marije. „Dat hier topfitte atleten en schaatsers over de vloer komen die fysiek in topvorm zijn, maar ook mensen die gezond en fit oud willen worden, zegt genoeg.”

Pilates is een uitgebalanceerde bewegingsmethode die de kracht, soepelheid



en balans van lichaam en geest bevordert. Bij deze trainingmethode ligt de nadruk op de kwaliteit van de uitvoering en op de aanspanning vanuit het centrum van het lichaam; buik-, rug-, bilspieren en binnenkant dijbenen. Pilates maakt het lichaam sterk van binnenuit.

De stabiliteit neemt toe, waardoor overmatige spierspanning afneemt en eventuele overbelastingklachten verminderen. „Door Pilates leren mensen hun lichaam beter te voelen en aan te sturen. Lichaamsbewustwording

is een belangrijk onderdeel”, zegt Marije. „De coördinatie verbetert en mensen gaan soepeler bewegen.”

Haar enthousiaste verhaal, nodigt zondermeer uit. „Maar echt, je moet het voelen wil je het snappen. Ik kan in een uur nog niet vertellen wat je in een paar minuten in de studio gelijk begrijpt”, besluit Marije. „Daarom deze korte kennismaking van 4-weken.”

Meer weten over de Pilatesstudio? Kijk dan op fritsvanderwerff.nl

