

VERLANGEN SIE
DAS ORIGINAL

Fit mit  **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

ÜBUNGSBAND *PILATES*

Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training

www.thera-band.de



Inhalt

Einleitung – Die Pilates-Story	2
Pilates und elastische Bänder	3
Material und Eigenschaften	3
Handhabung	4
Trainingshinweise	6
Prinzipien und Ziele	7
Übungen	8

Einleitung - Die Pilates-Story

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept zur Haltungsschulung. Das spezifische System aus Dehn- und Kräftigungsübungen wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Der 1880 in Mönchengladbach geborene Krankenpfleger verband Elemente aus dem Yoga, der Akrobatik, dem klassischen Ballett und dem Kampfsport. Schon als Kind war der junge Pilates darauf bedacht, seine eigenen körperlichen Defizite zu bekämpfen. Er litt an Asthma und Rachitis; als Ausgleich betrieb er Sportarten wie Schwimmen, Boxen und Yoga.

Bekannt wurde das Training erstmals während des Ersten Weltkriegs. Joseph H. Pilates arbeitete als Krankenpfleger in einem

britischen Internierungslager, wo er Rehabilitationsmaßnahmen für seine Mithäftlinge durchführte. 1925 wanderte Pilates nach New York aus und eröffnete ein Jahr später das erste Pilates-Studio an der 8th Avenue in Manhattan. Hier trainierte er die Tänzer des New Yorker Balletts und zahlreiche Stars der damaligen Zeit. Joseph Hubertus Pilates starb 1967 im Alter von 87 Jahren.

Nach seinem Tod wurde das Studio mehrfach verkauft und weitergeführt, bis es 1987 endgültig geschlossen wurde. Zwei Jahre lang verschwand die Pilates-Szene mehr oder weniger, bis sie 1997 mit der Einführung des Power-Pilates-Konzepts wach geküsst wurde und zur heutigen Popularität erblühte.

Pilates und elastische Bänder

Beim klassischen Pilates-Mattentraining wird ohne jegliche Zusatzgeräte trainiert.

Die Übungen haben eine festgelegte Reihenfolge und werden nacheinander ausgeführt. Ergänzend zu einer gezielten Haltungsschulung vermitteln die Pilates-Übungen vor allem ein gutes Körpergefühl. Das TheraBand® Übungsband ist ein hilfreiches Zusatzgerät bei klassischen Pilates-Übungen, da es die Übungen gleichzeitig intensiviert, die Übungsausführung besser kontrollierbar macht und eine zusätzliche Rückmeldung über die Bewegung bietet.



Material und Eigenschaften

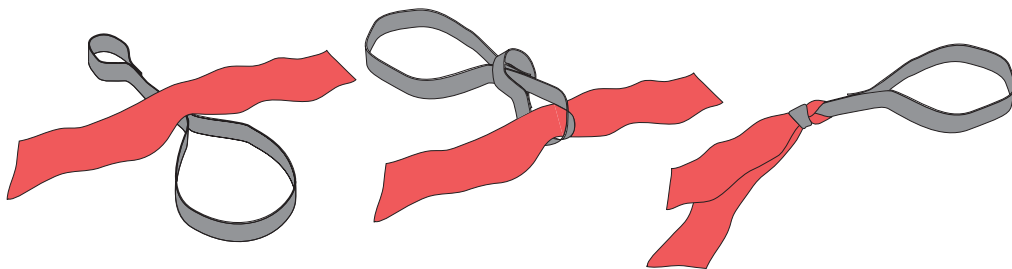
Das Übungsband von Thera-Band® ist in acht ansteigenden Widerständen erhältlich und ermöglicht ein ideales Training entsprechend dem individuellen körperlichen Leistungsniveau und dem unterschiedlichen Kräfte-Niveau verschiedener Körperregionen (Arme, Beine, Rücken etc.). Äußerlich ist das System der geradlinig (linear) ansteigenden Widerstände durch die für die Marke Thera-Band® typische Farbkodierung von beige über gelb, rot, grün, blau, schwarz, silber bis gold erkennbar (s. Übungsanleitung „Fit mit dem Thera-Band® Übungsband“). Das Übungsband ist ein Naturprodukt aus reinem Latex*. Das Material wird nach der Herstellung mit Talkum versehen und sollte auch im Gebrauch regelmäßig mit Talkum/Puder gepflegt werden. Personen mit Latexallergie können auf latexfreie Bänder von Thera-Band® zurückgreifen.

Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Übungsbändern hängen im Wesentlichen von ihrer sachgemäßen Behandlung ab:

- ➔ Vermeiden Sie mechanische Einwirkungen (scharfkantige Gegenstände wie Ringe, lange Fingernägel, raue Turnschuhsohlen etc.), da kleine Löcher oder seitliche Risse zum Reißen des Übungsbands führen können. Kontrollieren Sie daher Ihr Band vor jedem Training. Der Einsatz des Original-Zubehörs von Thera-Band® kann das Training vereinfachen und das Band schonen!
- ➔ Lagern Sie das Übungsband aufgerollt in einer Tasche oder Schachtel und schützen Sie es vor direktem Sonnenlicht oder Hitze (Heizung), da diese das Naturmaterial austrocknen.
- ➔ Regelmäßiges Einpulvern verhindert ein „Verkleben“ des Bands durch Feuchtigkeit oder Schweiß.
- ➔ Verschmutzte Übungsbänder lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen und sind nach flächigem Trocknen und Einpulvern wieder einsatzbereit.
- ➔ Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des Bands kann zu schweren Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch. Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Bands in Richtung Kopf führen könnten oder tragen Sie bei diesen Übungen eine Schutzbrille.
- ➔ Das Band ist kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
- ➔ Vermeiden Sie den Einsatz zu kurzer Bänder. Die ideale Bandlänge liegt bei 2,5 - 3,0 Metern. So werden hohe Kraftanstiege, unkontrollierte Bewegungsausführungen und vor allem ein Reißen des Bands (dies ist bei einer Dehnung von mehr als 300 Prozent möglich!) vermieden. Weitere Sicherheitshinweise finden Sie in der Anleitung zum Übungsband.

Handhabung

Die Wahl der Bandfarbe und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach dem individuellen Trainingszustand. Für das Pilates-Training empfehlen wir zum Einstieg das rote Band mit einer Mindestlänge von 2,5 Metern. Um ein sicheres Training zu gewährleisten, muss das Band bei den Übungen richtig „fixiert“ werden. Hierzu befestigen Sie je eine Handschleife (Assist™) an den Bandenden, wie hier gezeigt.



Die Schlaufe kann nun bei den verschiedenen Übungen entweder über die Hand (Abb. A) oder den Fuß (Abb. B) gelegt werden. Bei allen Übungen, bei denen die Hände die Schlaufen halten, wird die Bandmitte zusätzlich um die Füße (Abb. C) gewickelt. Wichtig ist, dass die Grundspannung des Bands bei allen Übungen aufrechterhalten wird. Sie kann jederzeit durch das Wickeln des Bands um die Schlaufen angepasst werden.



Trainingshinweise

Pilates ist ein ganzheitliches Konzept zur Haltungsschulung. Somit stehen die Verbesserung von Haltung und Körperwahrnehmung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten ALLE Übungen 3 bis max. 8 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Falls dies doch der Fall ist, sollten Sie zu einem leichteren Band wechseln. Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung. Wichtig ist, dass der Bauchnabel bei jeder Wiederholung nach innen und oben gezogen wird und Sie fließend atmen. Die Wirbelsäule bleibt in der Rückenlage immer in ihrer natürlichen Form.
- Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase ein und den Mund wieder aus.
- Suchen Sie sich zum Training einen ruhigen Ort, an dem Sie Ihr Trainingsprogramm konzentriert und ungestört durchführen können.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Ein Training mit Kindern sollte immer unter Aufsicht und Anleitung erfolgen.
- Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- Sie benötigen eine Gymnastikmatte und ein Band mit zwei Handschlaufen (Assist™).
- Wir empfehlen Ihnen das rote Übungsband zum Einstieg mit 2,5 Metern Länge.
- Wir empfehlen, zuerst einen Pilates-Kurs zu besuchen, bevor man in das hier beschriebene Programm einsteigt.

Prinzipien und Ziele

Die folgenden sechs Pilates-Prinzipien stehen bei der Übungsausführung stets im Vordergrund und sollten besondere Beachtung finden:

- Kontrolle/Stabilisation
- Zentrierung
- Bewegungsfluss
- Präzision
- Atmung
- Konzentration

Jede Übung beachtet die sechs Prinzipien. Sie bilden die Basis für ein erfolgreiches Training. Lassen Sie den Atem während der Übungsausführung fließen und achten Sie immer darauf, dass Sie während des Trainings keine Schmerzen verspüren. Falls doch, beenden Sie die Übungen! In den Übungsbeschreibungen finden Sie immer wieder den Begriff „Powerhouse“. Hierbei handelt es sich hauptsächlich um vier Muskelgruppen: die quer verlaufende und die schräge Bauchmuskulatur, die tief liegenden Rückenstrecker und die Beckenbodenmuskulatur. Diese Muskeln arbeiten zusammen und sorgen für ein natürliches Korsett, das die Wirbelsäule schützt und für einen straffen Bauch sorgt. Jede Pilates-Übung beginnt im Powerhouse und fließt in die Extremitäten.

Das Kernziel der Haltungsverbesserung wird durch folgende Unterziele der Pilates-Methode angestrebt:

- Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Flexibilität und Wirbelsäulenmobilität
- Verbesserung des Körperbewusstseins
- Training der Beckenbodenmuskulatur
- Atemtraining
- Straffung der Muskulatur
- Stressabbau
- Integration des Gelernten in den Alltag

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Sensibilisierung der Atmung

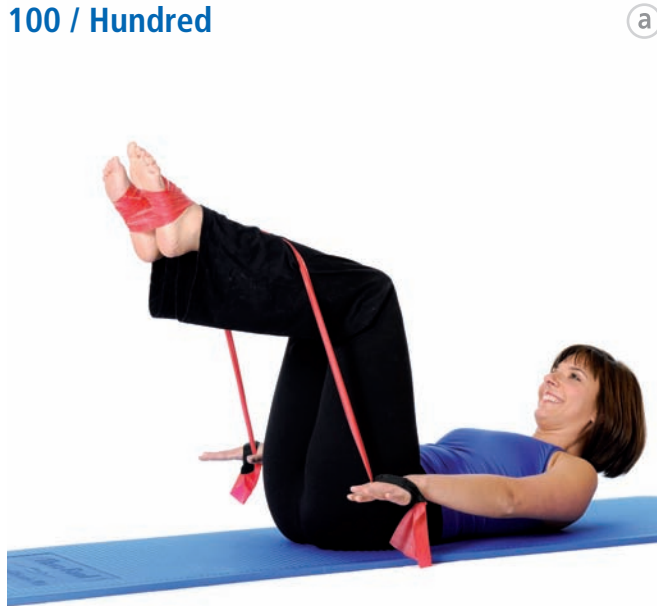


Sitzende Position. Legen Sie das Übungsband flächig mit Spannung um den Oberkörper (unterhalb der Brust) und kreuzen Sie es vor dem Körper.



Wickeln Sie die Bandenden um die offenen Handflächen; dabei nicht in die Schlaufen greifen! Atmen Sie nun gegen den Widerstand des Übungsbands bewusst in den Brustkorb ein. Bei der Ausatmung unterstützt das Übungsband die Bewegung des Brustkorbs und lässt ihn enger werden.

100 / Hundred



- Ⓐ Rückenlage. Wickeln Sie das Übungsband um die Füße und kreuzen Sie es vor den Schienbeinen. Stecken Sie nun die Hände in die Schlaufen und strecken Sie die Arme parallel zum Körper aus. Die Beine um 90 Grad beugen, Knie schließen. Das Powerhouse anspannen und den Oberkörper bis zu den Schulterblattspitzen anheben. Führen Sie nun mit den



- langen Armen kräftige Pumpbewegungen aus und atmen Sie dabei fließend ein und aus.
Ⓑ Für Fortgeschrittene: Wie Ⓐ, aber mit gestreckten Beinen.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Auf- und Abrollen / Roll up and down

(a)



- (a) Rückenlage. Das Übungsband ist ohne Kreuzung um die Füße gewickelt. Die Beine sind leicht gebeugt, aber geschlossen, die Füße am Boden. Halten Sie die Schulterblätter tief und führen Sie Hände durch die Schlaufen. Beim Einatmen heben Sie nun Arme und Kopf von der Unterlage ab, beim folgenden Ausatmen rollen Sie in den Sitz nach oben. Erneut einatmen und die

(b)



- Arme lang nach vorne strecken, dann ausatmen und Wirbel für Wirbel auf die Matte zurückrollen. Das Aufrollen wird durch das Übungsband unterstützt, das Abrollen erschwert.
- (b) Für Fortgeschrittene: Wie (a), nur mit gestreckten Beinen. Spannen Sie das Powerhouse fest an und rollen Sie Wirbel für Wirbel auf und ab.

Kreisen mit einem Bein / One-leg circle

a



- a Rückenlage. Legen Sie beide Schlaufen um einen Fuß und strecken Sie dieses Bein Richtung Decke. Das andere Bein ist leicht gebeugt, der Fuß steht auf. Stecken Sie die Hände durch das Übungsband und legen Sie diese neben dem Körper ab. Führen Sie das gestreckte Bein zur gegenüberliegenden Schulter. Atmen Sie dabei ein. Mit einer fließenden Bewegung von außen wieder

b



- zur Mitte kreisen und dabei ausatmen. Das Becken und der Rücken dürfen den Kontakt zum Boden nicht verlieren.
b Für Fortgeschrittene: Wie a, aber das Bein am Boden ist gestreckt, die Fußspitze angezogen.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Rollen wie ein Ball / Rolling like a ball



Sitzende Position. Legen Sie das Übungsband flächig mit Spannung um den Oberkörper (unterhalb der Brust) und kreuzen Sie es vor dem Körper. Nun von vorne nach hinten um die Oberschenkel wickeln und zwischen den Knien kreuzen. Danach von

hinten nach vorne um die Unterschenkel wickeln und vor den Schienbeinen kreuzen. Mit den Händen in die Schlaufen fassen und an den Knien halten.



Ziehen Sie die Fersen zum Po (Beine leicht geöffnet) und führen Sie den Kopf in Richtung Knie. Einatmen und nach hinten rollen, ausatmen und in den Sitz rollen.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Beinstreckung einfach / Single-leg stretch

a

b



- a Legen Sie das Übungsband um die Fußsohlen und wickeln Sie es von den Seiten einzeln um die Füße. Ziehen Sie ein Bein zum Körper und umfassen Sie das Knie. Heben Sie Kopf und Oberkörper von der Unterlage ab (Ellbogen seitlich) und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten-unten. Das andere Bein wird ca.



- 45 Grad in den Raum gestreckt. Mit der Ausatmung die Beine wechseln und das Powerhouse aktivieren.
b Für Fortgeschrittene: Wie a, aber das lange Bein wird über der Matte ausgestreckt. Achten Sie auf die neutrale Wirbelsäulenstellung und ein aktives Powerhouse.

Beinstreckung doppelt / Double-leg stretch



Rückenlage. Bandwicklung bleibt um die Füße. Heben Sie Kopf und Oberkörper vom Boden ab und ziehen Sie beide Knie zur Brust.



Einatmen: Arme und Beine vom Körper wegstrecken und dabei den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Ausatmen: Die Knie wieder zum Körper heranziehen und mit den Händen fassen. Fällt Ihnen diese Übung leicht, können Sie Arme und Beine weiter Richtung Matte absenken.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Schere / Scissors



Rückenlage. Fußwicklung wie gehabt. Strecken Sie die Beine gerade nach oben und heben Sie Kopf und Oberkörper von der Matte ab.



Ziehen Sie zunächst beide Beine gestreckt Richtung Brust, umfassen Sie eine Wade und senken Sie das andere Bein leicht in Richtung Matte ab (Arme lang). Der Rumpf bleibt vollkommen ruhig, während die Beine wechseln. Atmen Sie fließend. Fällt Ihnen diese Übung leicht, können Sie die Beine weiter Richtung Matte absenken.

Bein Lift / Lower lift



Rückenlage. Fußwicklung wie gehabt. Stecken Sie beide Hände in die Schlaufen und legen Sie diese in den Nacken. Die Ellbogen weit nach außen öffnen, Beine in 90-Grad-Position. Mit der Einatmung die Beine strecken und in die Länge ziehen. Mit der Ausatmung die Beine wieder zum Körper heranziehen. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und nach oben.



Die Wirbelsäule bleibt in einer neutralen Position. Fällt Ihnen diese Übung leicht, können Sie einen Zwischenschritt einbauen. Senken Sie die Beine dazu nach der Streckung Richtung Boden ab und ziehen Sie diese danach wieder zum Körper heran.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Überkreuzen / Criss Cross – nur für Fortgeschrittene!



Rückenlage. Fußwicklung wie gehabt. Die Ellbogen bleiben geöffnet, die Beine um 90 Grad beugen.



Bringen Sie die rechte Schulter in Richtung linkes Knie. Lassen Sie die Atmung fließen. Seitenwechsel.

Wirbelsäule strecken / Spine stretch



Aufrechter Sitz. Die Beine sind hüftbreit ausgestreckt. Fußwicklung wie gehabt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe aus.



Mit der Ausatmung den Kopf senken und die Wirbelsäule in C-Stellung bringen. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel intensiv in Richtung Wirbelsäule. Atmen Sie ein und kommen Sie dabei Wirbel für Wirbel in den aufrechten Sitz.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Wippe / Open-leg rocker –
nur für Fortgeschrittene!



Fußwicklung bleibt, Hände in den Schlaufen, Band gewickelt, Beine gebeugt. Strecken Sie beide Beine wie ein „V“ in Richtung Decke und halten Sie die Balance mit angespanntem Powerhouse und aufgerichtetem Oberkörper.

Rollen Sie beim Einatmen nach hinten und mit der Ausatmung wieder in den „V“-Sitz (s. mittleres Foto). Finden Sie Ihre Balance.

Korkenzieher / Corkscrew



Rückenlage. Fußwicklung wie gehabt. Legen Sie die gestreckten Arme seitlich neben dem Körper ab und strecken Sie beide Beine in Richtung Decke.



Mit der Einatmung beginnen die Beine zu kreisen und bewegen sich mit der Ausatmung wieder zurück zur Ausgangsposition. Richtungswechsel. Das Powerhouse bleibt fest angespannt. Je größer die Kreise, desto schwieriger wird die Übung.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Säge / Saw –
nur für Fortgeschrittene!



Sitz. Fußwicklung wie gehabt. Die Beine sind lang und hüftbreit geöffnet, Fußspitzen angezogen. Strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.



Strecken Sie den Oberkörper beim Einatmen nach oben. Bei der Ausatmung reichen Sie mit dem kleinen Finger der rechten Hand zum linken, kleinen Zeh (Oberkörper neigen und leicht drehen) und ziehen mit dem hinteren Arm nach hinten unten. Seitenwechsel. Halten Sie die Rumpfspannung und lassen Sie Ihr Becken fixiert.

Schwan / Swan

a



- a Bauchlage. Das Übungsband bleibt um die Füße gewickelt, die Hände in den Schlaufen. Die Hände liegen unter der Stirn, der Kopf ruht auf den Handrücken. Die Ellbogen schauen nach außen und die Beine sind lang ausgestreckt. Atmen Sie ein und ziehen Sie den Bauchnabel nach innen. Heben Sie nun den Oberkörper von der Unterlage und legen ihn bei der Ausatmung wieder ab.

b



- b Für Fortgeschrittene: Wie a, aber zusätzlich die Arme über den Kopf in die Länge ziehen. Schulterblätter nach hinten und unten bringen.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Nackenheben / Neck pull – nur für Fortgeschrittene!



Sitz. Fußwicklung wie gehabt. Die Hände am Hinterkopf übereinander legen und die Ellbogen nach außen führen. Die Beine sind lang und hüftbreit geöffnet. Einatmen.



Ziehen Sie den Bauchnabel konzentriert nach innen und rollen Sie den Oberkörper mit dem Ausatmen auf die Matte ab. Beginnen Sie mit dem Aufrollen und atmen Sie ein. Das Powerhouse anspannen, die Wirbelsäule wie ein „C“ runden und erneut ausatmen.

Oberkörperdrehung / Spine twist – nur für Fortgeschrittene!



Sitz. Beine hüftbreit ausgestreckt. Die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken.



Beim Einatmen ziehen Sie die Wirbelsäule Richtung Decke und drehen dann den Oberkörper beim Ausatmen zur Seite. Seitenwechsel. Das Becken und die Beine bleiben in unveränderter Position. Bei der Rotation spannen Sie das Powerhouse fest an.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Kicks in Seitenlage / Side kicks



Seitenlage. Fußwicklung wie gehabt. Fassen Sie mit der oberen Hand in beide Schlaufen und stützen Sie die Hand vor dem Körper auf. Schultern und Hüften liegen auf einer Linie, die Beine sind ca. 45 Grad nach vorne versetzt.

Vor und Zurück / Front and Back



Kicken Sie beim Einatmen 2 x mit dem Bein nach vorn und beim Ausatmen zurück. Der Körper bleibt in einer Linie. Bauchnabel nach innen und oben ziehen.

Auf und Ab / Up and Down



Ziehen Sie das obere Bein beim Einatmen in Richtung Decke und bremsen Sie beim Ausatmen die Bewegung nach unten ab.

Kreise / Circles



Spannung halten. Heben Sie das obere Bein auf Hüfthöhe an und malen Sie in einem schnellen Tempo kleine Kreise in die Luft. Atmen Sie dabei fließend. Richtungswechsel.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Teaser



Rückenlage. Fußwicklung wie gehabt. Hände in den Schlaufen, das Band gewickelt. Heben Sie die gebeugten Beine an (ca. 90 Grad), atmen Sie ein und strecken Sie die Arme Richtung Decke.



Während Sie ausatmen, strecken Sie die Beine schräg nach oben und heben Oberkörper und Kopf von der Matte ab.



Rollen Sie Wirbel für Wirbel auf, bis der Körper ein „V“ bildet. Den Bauchnabel nach innen-oben ziehen und die Schulterblätter nach unten gleiten lassen. Arme und Beine stehen parallel zueinander. Halten Sie die Balance.



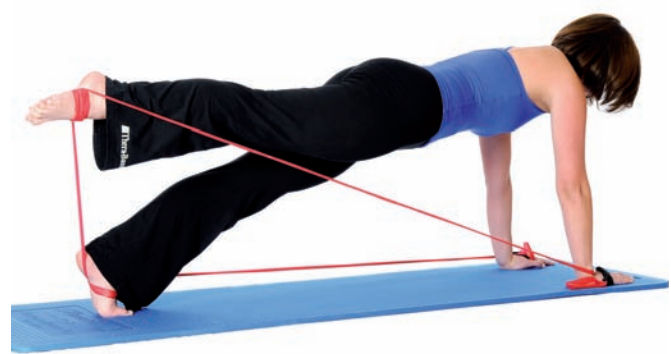
Dann die Beine leicht anbeugen und Wirbel für Wirbel auf die Matte abrollen.

Pilates-Übungen mit dem Übungsband

Beinzug einseitig / Leg pulldown –
nur für Fortgeschrittene!



Stütz. Powerhouse aktiv.



Atmen Sie ein und heben Sie dabei ein Bein gestreckt Richtung Decke an. Das Becken bleibt in Mittelposition und das Gesäß tief. Beim Ausatmen senken Sie das Bein wieder ab. Seitenwechsel.

Liegestütz / Push up



Stütz (Hände unter Schultergelenken). Fußwicklung wie gehabt, Hände in den Schlaufen, Füße flach und Knie leicht gebeugt. Mit dem Oberkörper ein Brett bilden.



Einatmen, die Ellbogen dicht am Körper beugen und das Brustbein Richtung Boden senken. Ausatmen und nach oben in das Brett zurückdrücken. Bauch fest anspannen und die Schulterblätter nach hinten und unten ziehen.

Impressum

Herausgeber: Thera-Band GmbH
 Schiesheck 5
 D-65599 Dornburg
 Tel.: +49 (0)6436 944 940
www.thera-band.de
info@thera-band.de

The Hygenic Corporation
 1245 Home Avenue
 Akron, Ohio 44310 USA
www.thera-band.com
www.Thera-BandAcademy.com

Die Autoren: Daniela Ripl, Physiotherapeutin
 Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
 Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin

Fotos: Philipp Artzt

Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Druck: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® in Verbindung mit den Farben ist ein Warenzeichen der The Hygenic Corporation. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.
 © 2008 Thera-Band GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

Lust auf Weiterbildung?

Die **Academy** hat sich in Deutschland mit einem kleinen aber sehr qualifizierten Trainer-Team auf In-House-Fortbildungen spezialisiert. Ausgewählte Trainer des Thera-Band® Teams besuchen therapeutische Einrichtungen, Wellness-, Sport- und Fitnesscenter und schulen Fachkräfte vor Ort.

Aktuelle Themen und Trend-Produkte, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen, sind z.B.:

Pilates mit Zusatzgeräten

Sturzprävention - Stürze vermeiden, Sturzfolgen minimieren

Natural Moves - Alltägliche Bewegungen „trainieren“

Natürlich gestalten wir die Fortbildung ganz nach Ihren individuellen Wünschen und stimmen Thema und Inhalt mit Ihnen ab.

Kontakt: academy@artzt.eu



Produktfamilie



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Bewährte Produkte für
Rehabilitation, Sport und Fitness.

www.thera-band.de

Thera-Band
Systems of Progressive Exercise

ÜBUNGSBAND

PILATES

VERLANGEN SIE
DAS ORIGINAL

Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training



Bezugsquellen

Kontakt

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
65599 Dornburg
DEUTSCHLAND

Tel.: +49 (0)6436-944 93-0
www.artzt.eu
info@artzt.eu