

Tipps für einen guten Start in der Pilatesstube

Eine großzügige Garderobe bietet viel Platz zum Umkleiden.

Wählt für euer Training bequeme Kleidung, in der ihr euch wohl fühlt und die euch während der Stunde nicht behindert.

Wir empfehlen euch, keinen Schmuck zu tragen, eure Haare aus dem Gesicht zu frisieren und im besten Fall nicht mit vollem Magen zu trainieren.

Matten und Trainings-Equipment sind in unseren Räumlichkeiten in ausreichender Zahl vorhanden. Wenn du allerdings lieber auf deiner eigenen Matte trainieren möchtest, darfst du diese selbstverständlich mitbringen. Ansonsten empfehlen wir dir nur ein Handtuch mitzubringen.

Plane für dein Training genügend Zeit ein und komme gerne ein paar Minuten vor Unterrichtsbeginn, um dich in Ruhe auf die Stunde einzustimmen.

Erwarte zu Beginn deines Trainings keine körperlichen Wunder, sondern gib dir und deinem Körper Zeit in der jeweiligen Methode Fuß zu fassen. Achte auf dich während und auch nach den Stunden. Sollte sich bei dir ein Unbehagen zeigen, scheue dich nicht uns anzusprechen, damit wir dich optimal unterstützen können.

Gönne dir auch nach deiner Einheit Zeit für dich und gib deinen Muskeln und Faszien Raum sich zu regenerieren. Beginne diesen Prozess am besten mit einer warmen Dusche oder einem entspannenden Bad.

Um euch in eurem Training bestmöglich zu begleiten, ist es für uns sehr hilfreich, wenn ihr uns über eure körperliche Ausgangslage in Kenntnis setzt und uns über gesundheitliche Veränderungen informiert.

Hierfür haben wir euch folgenden Anamnesebogen erarbeitet.

Parkmöglichkeiten findet ihr direkt neben unserem Haus. Sollten diese schon belegt sein, habt ihr die Möglichkeit am Straßenrand in Fahrtrichtung Hove zu parken oder ihr nutzt die öffentlichen Parkplätze, ein paar Gehminuten entfernten, bei der St. Martini Kirche in Estebrügge.

