Geweniger / Bohlander

Das Pilates-Lehrbuch

Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation

Physiotherapeuten, Sportlehrer und Fitnesstrainer finden in diesem Lehrbuch alle wichtigen Grundlagen und Trainingstipps für ein effektives und ansprechendes Pilates-Training. Die Autoren verknüpfen das traditionelle Pilates-Konzept mit den neusten Erkenntnissen der Sportwissenschaft und Physiotherapie. Sie zeigen dabei, wie Matten- und Geräteübungen ebenfalls in der Therapie eingesetzt werden können. Lernen Sie als Trainer Ihr Kursprogramm auf das Leistungsniveau Ihrer Kunden anzupassen und dabei auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. So gestalten Sie ein wirkungsvolles Pilates-Training zur Verbesserung von Koordination, Flexibilität und Stabilität.

Stark und flexibel in Prävention und Therapie Physiotherapeuten, Sportlehrer und Fitnesstrainer finden in diesem Lehrbuch alle wichtigen Grundlagen und Trainingstipps für ein effektives und ansprechendes Pilates-Training. Die Autoren verknüpfen das traditionelle Pilates-Konzept mit den neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaft und Physiotherapie. Sie zeigen dabei, wie Matten- und Geräteübungen ebenfalls in der Therapie eingesetzt werden können. Lernen Sie als Trainer Ihr Kursprogramm auf das Leistungsniveau Ihrer Kunden anzupassen und dabei auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. So gestalten Sie ein wirkungsvolles Pilates-Training zur Verbesserung von Koordination, Flexibilität und Stabilität. Inhalt• Tests und Befundmöglichkeiten zur genauen Trainingsplanung• Detaillierte Anleitung aller Matten- und Geräteübungen• Mit Stundenbildern für alle Trainingsniveaus und mit unterschiedlichen Schwerpunkten• Neu in der aktualisierten 2. Auflage: Erstellung von Präventionskonzepten nach§ 20SGB V, erweiterte Anwendungsmöglichkeiten in der Neurorehabilitation,Pilates-Training und Faszienmobilität, Functional Movement Screen Die AutorenVerena Geweniger ist Sportwissenschaftlerin und unterrichtet Pilates seit fast 20 Jahren in ihrem Pilates-Studio in Darmstadt. Sie ist Vorsitzende des Deutschen Pilates-Verbandes e.V. und Autorin mehrerer Fachartikel und Bücher sowie Produzentin von Pilates DVDs und Videos.Alexander Bohlander ist Physiotherapeut, Heilpraktiker, Osteopath und Pilates-Ausbilder. Er leitet das „SPRINGS Pilates Studio + Praxis“ in Köln und ist weltweit als Dozent tätig. Durch seinen ganzheitlichen Ansatz prägt er maßgeblich die Entwicklung des Pilates-Trainings in Therapie und Prävention.



32,99 €
30,83 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662490624
Medium: Buch
ISBN: 978-3-662-49062-4
Verlag: Springer
Erscheinungstermin: 01.06.2016
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 2., aktualisierte Auflage 2016
Produktform: Gebunden
Gewicht: 883 g
Seiten: 332
Format (B x H): 193 x 260 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)