



## Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation


*Verena Geweniger, Alexander Bohlander*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation** Verena Geweniger, Alexander Bohlander

 [Download Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für ...pdf](#)

 [Online Lesen Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen fü ...pdf](#)

# **Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation**

*Verena Geweniger, Alexander Bohlander*

**Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation** Verena Geweniger, Alexander Bohlander

## **Downloaden und kostenlos lesen Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation Verena Geweniger, Alexander Bohlander**

---

332 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

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. Buchrückseite

### **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§ 20 SGB V, erweiterte Anwendungsmöglichkeiten in der Neurorehabilitation,Pilates-Training und Faszienmobilität, Functional Movement Screen **Die Autoren Verena 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.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

**Alexander Bohlander**, Jahrgang 1964, ist eine ausgewiesene Kapazität im Pilates-Training in Europa und darüber hinaus. Nach der Ausbildung zum Physiotherapeuten (1991) qualifizierte er sich zum Heilpraktiker (1995) und schloss das Studium der Osteopathie ab (2005). Er war an der Gründung der ersten medizinischen Einrichtung beteiligt, die in Deutschland das Pilates-Training in Therapie und Rehabilitation integrierte. 1998 eröffnete er seine Praxis in Dormagen, in die ein kleines Pilates-Studio integriert ist. 2000 gründete er die Ausbildungsfirma Polestar in Deutschland und begann (federführend für Europa) Ausbildungen mit Dozenten aus den USA anzubieten. 2002 eröffnete er das richtungweisende Gesundheitszentrum SPRINGS in Köln, das sowohl das volle Spektrum des Pilates-Trainings, als auch eine anspruchsvolle ganzheitliche Therapie anbietet. 2009 wurde SPRINGS um eine Filiale in Köln erweitert. Als Dozent ist Alexander Bohlander weltweit tätig und prägte durch seinen ganzheitlichen Ansatz maßgeblich die Entwicklung des Pilates-Trainings in Therapie und Prävention.

**Verena Geweniger**, Jahrgang 1951, unterrichtete nach Abschluss ihres Sportstudiums an Deutschen Auslandsschulen in Südamerika und lernte dort 1984 Pilates-Abfolgen als “Floorwork” in einem Ballettstudio kennen. Sie eröffnete nach ihrer Rückkehr nach Deutschland 1987 bei Darmstadt ein Studio für funktionelle Gymnastik. Über den Hersteller der Balanced Body Pilates-Geräte Ken Endelman (Calif./USA) lernte sie 1997 Alexander Bohlander kennen und absolvierte seinen ersten Pilates-Ausbildungslehrgang in

Köln mit Elizabeth Larkam und Brent Anderson. Ihre Kenntnisse in der Pilates-Methode vertiefte sie in den folgenden Jahren u.a. durch Aufenthalte bei Alan Herdman in London und dem Polestar-Ausbildungszentrum in Miami, wo sie auch 2001 an der Gründung des Amerikanischen Pilates-Verbands (PMA) teilnahm. Auf ihre Initiative wurde 2006 der Deutschen Pilates Verband e.V. gegründet, dem sie seitdem als Präsidentin vorsteht.

Download and Read Online Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation Verena Geweniger, Alexander Bohlander #BYOR9WSM1JF

Lesen Sie Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation von Verena Geweniger, Alexander Bohlander für online ebookDas Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation von Verena Geweniger, Alexander Bohlander Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation von Verena Geweniger, Alexander Bohlander Bücher online zu lesen.Online Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation von Verena Geweniger, Alexander Bohlander ebook PDF herunterladenDas Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation von Verena Geweniger, Alexander Bohlander DocDas Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation von Verena Geweniger, Alexander Bohlander MobipocketDas Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation von Verena Geweniger, Alexander Bohlander EPub