



Yuko Matsuyama PILATES

Pilates ist ein Körperbewußteinstaining. Es wurde von Jopseph H. Pilates in den zwanziger Jahren als "Controligy" entwickelt und arbeitet mit verschiedenen Prinzipien wie Atmung, Konzentration, Zentrierung, Koordination, Bewegungsfluss und Kontrolle. Von besonderer Bedeutung und Basis des Trainings ist die Arbeit mit der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Eine Kräftigung der inneren Muskulatur sowie eine Verbesserung der Haltung entstehen als Folge des regelmäßigen Trainings; Kraft und Flexibilität werden gleichzeitig geschult. Die Stunde beginnt mit Warm-Up Übungen zum Erlernen der Atemtechnik und Körperaktivierung, gefolgt von den klassischen Pilates-Mattenübungen. Das Training wird mit Pilates-Hilfsmitteln wie dem kleinen und großen Ball und dem Theraband variiert und erweitert.

The essential Pilates principles are, Breath, Centering, Concentration, Control, Flow, and Precision. Joseph H. Pilates originally called his work „Contrology“: it designed to harmonize the Body-Mind-Spirit interactions and the use of the full breathing pattern opens the way for easy access to abdominal muscles and pelvic floor muscles. Begins with warmup exercises to release and align the body. The class is based on the classical Pilates Mat exercises including intermediate exercises. The Pilates props such as small ball, big ball, and Theraband modify and enhance the training. The wide variety of the exercises help to improve body awareness, core strength, balance, control, and flexibility.

8. - 12.8.2016

Mo-Fr

10:00 - 11:30

Level: offen

Single class: 11 €

10x card: 95 / 90 €

Try-out 8 €

Yuko Matsuyama aka Yuhki Kaoru ist Theaterperformerin, Tänzerin, Musikerin und hat in den vergangenen 20 Jahren in diversen Musicals, Revueshows, Tanztheatern, und Musikprojekten mitgewirkt. Sie erhielt ihre Pilates Ausbildung bei Dolly Kelepecz (DK Body Balancing Method) in Tokio. Unterrichtserfahrung: 2008 – 2010 Tokio Disney Resort Company Training (Pilates, Ballet, Modern Dance), Theaterprojekte in Tokio (Ballet, Choreografische Assistentin). Seit 2010 Unterricht in verschiedenen Tanzstudios in Berlin (Pilates). www.yuhki.de



**TANZFABRIK BERLIN
KREUZBERG
MÖCKERNSTR. 68
TEL: 030.786 58 61**