

| | |
|-------------------------|---|
| 1. Record Nr. | UNINA9910484319603321 |
| Autore | Geweniger Verena |
| Titolo | Das Pilates-Lehrbuch : Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation / / von Verena Geweniger, Alexander Bohlander |
| Pubbl/distr/stampa | Berlin, Heidelberg : , : Springer Berlin Heidelberg : , : Imprint : Springer, , 2016 |
| ISBN | 3-662-49063-3 |
| Edizione | [2nd ed. 2016.] |
| Descrizione fisica | 1 online resource (344 p.) |
| Disciplina | 610 |
| Soggetti | Physiotherapy Sports medicine Rehabilitation Sports Medicine |
| Lingua di pubblicazione | Tedesco |
| Formato | Materiale a stampa |
| Livello bibliografico | Monografia |
| Note generali | Description based upon print version of record. |
| Nota di bibliografia | Includes bibliographical references and index. |
| Nota di contenuto | Einleitung -- Historie -- Das Pilates-Konzept -- Pilates in der Prävention: Grundlagen -- Die Übungen -- Stundenbilder -- Pilates in der Therapie: Grundlagen -- Pilates in der Therapie: Anwendung -- Pilates in der Therapie: Krankheitsbilder/ Patientenbeispiele -- Motorisches Lernen im Pilates-Training -- Anleitung und spezifisches Unterrichten -- Formelle Grundlagen der Anwendung des Pilates-Trainings. |
| Sommario/riassunto | 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.
