

„Everyday-Pilates-Workout“ mit Ute Weiler

„kurz und knackig“ – „schnell erledigt – keine Zeit für Ausreden“!



Ute Weiler

„Vor 3 Jahren habe ich angefangen, eine tägliche Workout-Routine in meinen morgendlichen Alltag zu integrieren, zusätzlich zu meinem sportlichen Leben als Pilates Trainerin und Ausbilderin. Der Körper braucht (nicht erst ab 60) eine regelmäßige und abwechslungsreiche „Ansprache“, um die Muskel- und Spannkraft weitestgehend zu erhalten. Unweigerlich verändern sich ansonsten selbst bei gleichbleibendem Körpergewicht die Körperformen, die Kraft und Energie schwinden.

5-6-mal pro Woche habe ich jeden Morgen konsequent die wirkungsvollsten Pilates Übungen, wie Liegestütze, Dips, Bauchmuskel und Rückentraining, kleine Sprünge, tiefe Kniebeugen geturnt. Noch im Schlafanzug vor dem offenen Fenster oder im Anschluss an meine Jogging- oder Walkingrunde auf der Parkbank. Ich darf heute feststellen, dass ich dieser Konsequenz zu verdanken habe, dass ich mich auch heute mit 64 Jahren noch so wunderbar kraftvoll und geschmeidig fühle wie vor 10 oder selbst 20 Jahren. Dieses energiegelvolle Gute-Laune-Gefühl möchte ich gerne mit Dir teilen 😊. Das Gehirn mag Rituale und wird Dich jeden Morgen mit einem Lächeln belohnen.“

Was kann ich mir unter einem „Everyday-Pilates-Workout“ vorstellen?

Dich erwartet ein ca. 15-20 -minütiges Workout, das flott durchgeturnt werden kann und in Deine morgendliche oder tägliche Routine passen soll. Dieses kurze, wirkungsvolle Programm, kann jederzeit und überall, ohne Ausreden durchgeführt werden. Es besteht aus einem **funktionellen Warm Up**, einem **dynamischen Cardio** Teil, der Deinen Kreislauf auf Touren bringt. **10 Übungen aus dem Pilates Repertoire** mobilisieren und kräftigen Rumpf und Extremitäten. Zum Abschluss ist Dein Atem beruhigt und entlässt Dich gut gelaunt in den Tag.



Warum sollte ich an diesem „Every-Day-Pilates-Workout“ teilnehmen?

Ganz einfach: **Weil** die gesundheitlichen Vorteile offensichtlich sind und **weil** Dein Körper sich wohlfühlen wird und **weil** Du dieses Workout schließlich mit einem zufriedenen Lächeln absolvieren wirst und **weil** es vielleicht der Beginn einer lebenslangen Routine wird und **weil** Du so Deinen Tag strukturierst und **weil** Rituale Deine Resilienz stärken und **weil**

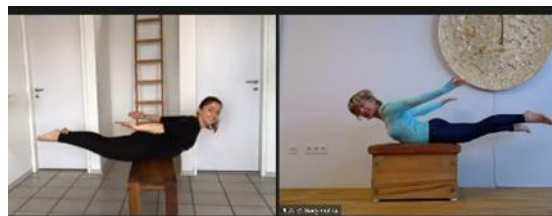


An wen ist das Programm gerichtet?

An jeden, der sich schon immer vorgenommen hat, täglich eine effiziente „Morgengymnastik“ zu machen, die den Kreislauf in Schwung bringt, Muskulatur kräftigt und alle Strukturen einmal wohltuend durchmobilisiert. An jeden, der sich über die Corona-Zeit hinaus mehr Spannkraft und Energie und körperliche Leistungsfähigkeit wünscht.

Du solltest

- Gesund sein
- Ohne starke körperliche Einschränkungen sein (keine akuten Schmerzen)
- Stützen können (z.B. die Brettposition/Liegestützposition ca. ½ Minute halten können)
- Mit den qualitätsvollen Pilates Übungen ein wenig vertraut sein
- Gerne auch mal dynamisch trainieren wollen. Wer mag, wird auch Hüpfen und Springen und das Herz hochschlagen lassen
- Wer das nicht mag, für den gibt es wunderbare Alternativen im sogenannten Low Impact



Wie oft soll ich trainieren?

Nach dem Prinzip der „Minimalen Kontinuität“, empfehlen wir Dir ein Minimum von 4 Trainingseinheiten pro Woche. 6 Einheiten sind perfekt. Erlaube Dir immer einen Ruhetag!

Reicht es für meine körperliche Fitness, nur diesen „Everyday-Pilates-Workout“ zu absolvieren?

Wenn Du nur wenig Zeit im Alltag für Deinen Körper investieren kannst, ist dieses Prinzip der „minimalen Kontinuität“ für Dich eine perfekte Basis. Dieses Training ersetzt aber auf keinen Fall Dein wöchentliches Ausdauertraining oder Dein regelmäßiges Pilates Training.

Wird das Programm gesteigert oder verändert?

Das Grundkonzept bleibt einen Monat gleich, die einzelnen Übungen werden in diesem „Baukastenkonzept“ aber wöchentlich klug ausgetauscht und modifiziert. Die Intensität

wird sanft gesteigert und je nach Gusto kommt mit den Wochen ein Schuss „fasziale Würze“ hinzu.

Was brauche ich?

Man braucht eine Matte und einen Stuhl oder einen Hocker mit stabiler Sitzfläche.



Wie erlerne ich das „Every-Day-Pilates-Workout“

Einmal wöchentlich (z.B. mittwochs 8.30 Uhr) wird die kleine Trainingseinheit gemeinsam mit Ute über Zoom-Online eingeübt und durchgeturnt. Ute hilft Dir, die tägliche Bewegungseinheit zur Routine werden zu lassen, korrigiere Deine Technik und motiviere Dich, von Woche zu Woche die Intensität ein wenig zu steigern oder für Dich zu modifizieren. So festigst und verinnerlichst Du Deine neuen körperlichen Kompetenzen.

1. In der ersten gemeinsamen Online Session (ca. 45 Minuten) werden die Übungen erst eingeführt und in ihren verschiedenen Schwierigkeitsgraden differenziert. Deine Bewegungsqualität wird korrigiert und verschiedene Level angeboten. Wenn alle Übungen eingeführt sind, wird ein erster gemeinsamer Workout durchgeturnt.
2. In der 2., 3. und 4. Woche gibt es immer dienstags eine ca. 20-30-minütige gemeinsame Kontrollsession, in der Ute Dich mit Tipps und Motivation versorgt.



Welche Unterstützung bekomme ich?

1. Wöchentliches Zoom Training unter Anleitung
2. Das Zoom Training wird Dir jeweils als Video von Dienstag bis Montag (7 Tage) zur Verfügung stehen, so dass Du zuhause zu Deiner eigenen Lieblingsuhrzeit unter präziser Anleitung sicher trainieren kannst. Bald schon wirst Du die Übungen in ihrer Reihenfolge auswendig können und ohne großen Aufwand flüssig und korrekt durchturnen.
3. Zusätzlich wird Dir Dein Trainingsprogramm in Tabellenform per Mail zugeschickt. So kannst Du ganz „oldfashion“ täglich Deine Strichlisten machen.



Wann kann ich starten?

Gruppenstart am Mittwoch der 7. April 2021 um 8.30 Uhr

Deine Investition: 40 € für den 1. Monat

- Inklusive**
- Erstes Zoomtraining ca. 45 Minuten: Vermittlung des Basisprogramms
 - Drei Zoomtrainings a 20 - 25 Minuten für Korrektur und Motivation
 - Termine insgesamt: **7. April, 14. April, 21. April, 28. April 2021**
 - Bereitstellung der Workout-Aufzeichnungen aus den wöchentlichen Zoomtrainings für die folgenden 7 Tage
 - Monatsplan in Tabellenform wird per E-Mail verschickt

Anmeldung und **Beratung:** ute.weiler.pilates@outlook.de,

Wie geht es nach dem ersten Monat weiter?

Vielleicht hast Du dann schon Dein individuell perfektes Baukastenprogramm für Deine tägliche Routine entwickelt und willst in den nächsten Wochen genau so weitermachen. Wenn Du aber mehr willst und weiterhin Motivation brauchst, wartet das **FollowUp-Programm** auf Dich:

40 € für das FollowUp Programm über 8 Wochen

Inklusive

- 4. Zoomtraining a 20 - 30 Minuten alle 14 Tage
- Videobereitstellung der Workouts wie im 1. Monat
- Monatsplan in Tabellenform wird per E-Mail verschickt

Anmeldung und **Beratung:** ute.weiler.pilates@outlook.de

Die Vorteile im Überblick

- Täglich durchführbar
 - o Morgens früh noch im Schlafanzug 😊
 - o Nach dem Walken oder Joggen an der Parkbank
 - o In der Mittagspause im Homeoffice
- Minimale Kontinuität
 - o Maximal 15 Minuten täglich
 - o Minimal 4-mal pro Woche
 - o Optimal 6-mal pro Woche – einen Tag pausieren

- Ganzkörpertraining
 - Kleine aerobe Kreislaufeinheit
 - Komplexe Rumpfkraft und Beweglichkeit

- Maximale Individualität
 - Über die Wiederholungszahlen oder Veränderungen der Hebel

- Kontrolle und Motivation
 - Wöchentliche Online Motivation
 - Tägliche Videobegleitung
 - Persönliches Trainingsprotokoll

- Wenig Equipment
 - Matte
 - Ein stabiler Stuhl oder Hocker