



Kursangebot / Personaltraining

- ☀️ **Pilates:** Matte- und Gerätetraining
- ☀️ **Yoga**
- ☀️ **Rücken- und Faszientraining**
- ☀️ **Rebalancing:** Faszien-, Massage-, Körpertherapie
- ☀️ **Medical Stretching**
- ☀️ **Rücken- und Schmerztherapie (Gesundheitspraxis ^{BfG})**



Dorothee Robinson • Am Nierholz 1 • 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 149 98 60 • Mobil: 0172 - 209 81 46
www.robinson-yoga.de • info@robinson-yoga.de



Robinson Pilates



Das gibt es im „Zentrum für Pilates, Yoga und Rebalancing“ in Neuss:

Wir sind alleiniger Anbieter im Kreis Neuss mit den original Pilates-Geräten – komplett ausgestattet

Profitieren Sie von unserer gelebten Erfahrung und nehmen Sie unsere Kompetenz und Beratungszeit in Anspruch. Mit einem persönlichen Trainingsplan erreichen Sie im Einzel- oder Gruppentraining Ihre Ziele. Pilates-Training auf der Matte oder an den Geräten ist funktionell, intelligent und ganzheitlich, man spürt schnell erste Erfolge. Für mehr Lebensqualität, egal in welchem Alter!

Pilates bietet eine wunderbare Alternative zu traditionellen Gymnastikprogrammen, da es vor allem die tiefliegende Muskulatur erreicht. Als modernes Körpertraining fordert es Körper und Geist gleichermaßen und dient als Ausgleich für den Alltag. Der Fokus liegt auf der Bewegungsqualität, der Atmung und der gleichmäßigen Dehnung und Kräftigung aller zentralen Muskelpartien. Die Stärkung der Körpermitte durch erweiterte, individuelle Bewegungserfahrungen und optimierte Bewegungsmuster remedieren Fehlhaltungen. Das Ergebnis dieses Trainings ist ein geschmeidiger, kraftvoller, wohl strukturierter Körper mit einer ausdrucksstarken Präsenz und einem frischen Geist.

Pilates Training ist sehr effektiv und sorgt für eine hervorragende Grundkonstitution deines Körpers, die für alle Alltagsbewegungen und andere Sportarten eine solide Basis ist.

Warum Pilates:

- Pilates festigt deine Tiefenmuskulatur, schützt deinen Körper durch bessere Körperspannung
- Pilates strafft deinen Körper und formt deine Figur
- Pilates trainiert deinen Körper ganzheitlich, schafft eine aufrechte Körperhaltung und entlastet deine Bandscheiben
- Pilates beugt Rücken- und Nackenschmerzen vor und kann vorhandene beseitigen
- Pilates macht dich flexibler und stärker
- Pilates ist gut für deine Gelenke
- Pilates aktiviert alle Muskeln
- Pilates ist gelenkschonend und man kann es mit jedem Körpergewicht ausführen
- Pilates wird von Top Sportlern und Schauspielern seit Jahrzehnten erfolgreich für ihre Körperfittness angewendet
- Pilates trainiert das Gehirn und verbessert viele kognitive Funktionen
- Pilates entspannt, sorgt für Vitalität, macht Spaß und man fühlt sich hinterher großartig!



Was uns besonders macht? Wir bieten echtes Pilates, denn ...

Faszien Pilates:

Alles Muskeln und Faszien werden nach neuesten Forschungs-erkenntnissen optimal trainiert, so dass sich verklebte Strukturen lösen können. Der Körper erhält eine kraftvolle Elastizität und Geschmeidigkeit.

Bei uns geht Qualität über alles

Die besondere Sorgfalt der Anleitung im Einzel- und Gruppentraining fördert die Feinheiten und die Bewegungs-Qualität und erlaubt dem Körper sich neu zu formen. Wir achten dabei sehr auf Dich und Deine richtige Ausführung, denn nur dann ist Pilates wirklich effektiv.

Individuelle Unterstützung, kleine Gruppengröße

ist uns sehr wichtig, daher bieten wir den Unterricht im Einzeltraining oder in kleinen Gruppen an. So kann der Lehrer auf die Teilnehmer individuell eingehen und Übungen für jedes Trainingslevel entsprechend anpassen.

Wir sind Pilates Experten

und arbeiten mit allen Geräten von Josef Pilates, nur mit zertifizierten Lehrerinnen und Lehrern, die durch eine mindestens 1-3 jährige Ausbildung an Ausbildungsinstituten nach den strengen Vorgaben des deutschen Pilates Verbandes zertifiziert wurden und die notwendigen anatomischen Kenntnisse für ein sicheres Training erworben haben.

Pilates Training auf Matte und Geräten

Viele wissen nicht, dass Josef Pilates spezielle Geräte entwickelte (wie den Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Ladder Barrel) um die korrekte Ausführung seiner Übungen zu unterstützen. Und auch einige Kleingeräte nutzte er in seinen großartigen Training als Hilfsmittel für noch mehr Präzision der Bewegungsqualität! Wir bieten dir dieses breite Spektrum in vollem Umfang bei uns im Zentrum Robinson an!

Mitgliedschaft im deutschen Pilates Verband

Trainer die im Deutschen Pilates Verband Mitglied sind, müssen mindestens eine solide Mattenausbildung absolviert haben, sowie jährliche Weiterbildungen nachweisen.

