

Pilates in het TCA Maastricht

Mat, Springs & Balls

Maandag, donderdag, vrijdag	8.30 u. tot 9.30 u.
Maandag t/m vrijdag	9.45 u. tot 10.45 u.
Maandag, dinsdag	17.30 u. tot 18.30 u.
Zaterdagochtend	9.30 u. tot 10.30 u.

Losse les €10,- 10 x €95,- 20 x €170,- (2x per week)
max. 8 deelnemers per les

Reformer Personal Training

op afspraak.

Losse les €45,- Introductieserie €125,- 10 x €375,-
In combinatie met matlessen 10 x €350,-

Voor aanmeldingen, afspraken en informatie ben ik
bereikbaar via: Telefoon: 043 326 18 11
E-mail: info@springpilates.nl
Internet: www.springpilates.nl

Aisha Trimbach

(Groningen, 1964, Comprehensive Peak Pilates trainer)

Beweging en de expressie van de innerlijke belevings-
wereld hebben altijd mijn grootste interesse gehad.

Als kind wilde ik balletdanseres worden, later volgde
ik een opleiding in dans-expressie.

Diverse BodyMind-georiënteerde opleidingen, waaronder
die tot Postural Integrationtherapeut hebben geleid tot
een verbreding en verdieping van mijn ervaring met
de emotionele, mentale en energetische aspecten van
beweging.

Ik ben opgeleid tot trainer Klassiek Pilates door Kelly
McKinnon, Peak Pilates, Corpus Studios, Brussel.

Beweging biedt toegang tot je innerlijk; het versterkt de
wisselwerking tussen je adem, lichaam, gedachten en
gevoelens, waardoor je jezelf als één geheel ervaart.
Centraal in mijn lessen staat de integratie van lichaams-
bewustzijn, concentratie, balans en plezier.

Pilates wordt zo een vervullende ervaring, die je mee-
neemt in je dagelijkse leven.

Pilates

BodyMindTraining

Aisha Trimbach

- ∴ Mat, Springs & Balls
- ∴ Reformer Personal Training



Pilatesmethode

Pilates is een fysieke en mentale bewegingsmethode met een gestructureerde opbouw en het karakter van een work-out. Deze methode is in de jaren '20 van de vorige eeuw ontwikkeld door Joseph Pilates en bestaat uit oefeningen die worden uitgevoerd op een mat of met behulp van speciaal ontwikkelde oefenapparatuur. Pilates wordt zowel beoefend voor het bevorderen van fitness als voor blessurepreventie en rehabilitatie.

De principes die ten grondslag liggen aan de Pilatesmethode zijn:

- ontspannen staat van concentratie;
- je centrum activeren en stabiliseren;
- coördinatie en controle over je lichaam;
- precisie in de uitvoering van de oefening;
- bewuste ademhaling;
- vloeiende bewegingen.

Training vanuit deze basis versterkt de verbinding tussen Body, Mind en Spirit.

Pilatesoefeningen worden uitgevoerd in series vloeiende bewegingen waarbij zowel je geest als je hele lichaam is betrokken. Kenmerkend is het beperkte aantal herhalingen; de nadruk ligt op de kwaliteit van de uitvoering. De oefeningen ontwikkelen zich van liggende naar zittende en staande posities. Gedurende de hele Pilates training wordt je Powerhouse versterkt. Je schoudergordel wordt hier actief bij betrokken.

Het **Powerhouse** is het centrum van je lichaam, waar je innerlijke kracht zetelt; het wordt gevormd door de diepe buik- en rugspieren, bekkenbodemp, billen en binnenkant van de bovenbenen. Vanuit het Powerhouse strek en versterk je je ledematen.

Je rug wordt hierdoor sterk en soepel, zodat de natuurlijke veerkracht wordt ontwikkeld en behouden blijft. Dit resulteert in een goede houding, grotere bewegingsvrijheid, fitheid en balans.

Resultaten

- Pilates bevordert de kracht, lenigheid en coördinatie van je lichaam;
- je verdiept je ademhaling en je voelt je energiek;
- je ontwikkelt een efficiënt bewegingspatroon en je zult merken dat je je alledaagse activiteiten met gemak en elegantie uitvoert;
- je krijgt een platte buik, een sterke, soepele rug, flexibele gewrichten;
- je lichaam wordt op een natuurlijke manier mooi, je spieren komen in balans en je voelt je langer en lichter;
- je wordt je bewust van je lichaam, je adem en je gevoelens en je kunt je gemakkelijker ontspannen.

Joseph Pilates: "In 10 lessen zul je het verschil voelen, in 20 lessen zul je het verschil zien en in 30 lessen zul je een heel nieuw lichaam hebben."

Pilates voor jou

Pilates beoefenen is niet aan leeftijd gebonden en in principe ook niet aan lichamelijke beperkingen, omdat de oefeningen worden aangepast aan jouw conditie, mogelijkheden en ervaring.

De Pilatesmethode is niet belastend voor je rug en gaat uit van respect voor je lichaam.

Pilates beoefen je wanneer je:

- een gezond bewegingspatroon wilt ontwikkelen;
- je kracht en lenigheid wilt vergroten;
- je coördinatie en stabilisatie wilt verbeteren;
- wilt herstellen na je zwangerschap;
- fijner in je vel wilt zitten;
- je lichaamsbewustzijn wilt verdiepen;
- op dynamische wijze wilt ontspannen.

Ook voor jou kan Pilates een verfrissende en inspirerende ervaring zijn, waarvan je je leven lang plezier hebt!

Mat, Springs & Balls

Groelessen voor beginners en gevorderden. De lessen bestaan uit opéénvolgende series oefeningen, met vloeiende overgangen. Er wordt gewerkt met materialen die de juiste uitvoering van de bewegingen ondersteunen, de coördinatie en stabilisatie vergroten en het begrip van de Pilatesprincipes verdiepen. De sfeer is non-competitief; deelnemers krijgen de oefeningen op hun eigen niveau aangeboden, zodat iedereen op een veilige manier progressie maakt. De lessen hebben een evenwichtige opbouw, waarbij je geest en je lichaam worden uitgedaagd om samen te werken.

Reformer Personal Training

Individuele lessen, op maat gemaakt voor jouw lichaam en conditie. Je traint zeer precies, met aandacht voor alle details in de uitvoering. Tijdens de training oefen je op de *Universal Reformer*, een door J. Pilates ontworpen toestel dat werkt met het principe van veerweerstand. De Reformer ondersteunt en balanceert je lichaam, corrigeert onevenwichtige spierspanning en geeft op een prettige manier "feedback". In feite functioneert de Reformer als een uitbreiding van je lichaam en stelt je in staat om heel precies vanuit je Powerhouse te bewegen. Hierdoor maak je snel progressie en integreer je de Pilatesprincipes op een diep niveau.

Reformer Personal Training doe je

- als inspirerende aanvulling op de Mat-lessen;
- om gericht je individuele doelen te bereiken;
- om te herstellen na blessures of om ze te voorkomen;
- om in je eigen tempo de essentie van Pilates te ontdekken;
- om verbinding tussen Body, Mind en Spirit te ervaren;
- om de balans te vinden tussen inspanning en plezier.

Reformer Personal Training brengt je diepgaand in contact met je Powerhouse.