

TOTAL BODY CONCEPT POWERPILATES

Powerpilates von und mit Jessica Mentrup

Training für Bauch, Beine, Po

Powerpilates ist ein ganzheitliches und innovatives Trainingskonzept von der Sprach- und Sportwissenschaftlerin Jessica Mentrup, das die physische & die psychische Fitness gleichermaßen anspricht und in Einklang bringt.

Während sich das klassische Pilatustraining, welches vor gut 80 Jahren selbst aus einer Mischung der Bewegungsformen Ballett, Gymnastik, Yoga und Turnen hervorgegangen ist und nach seinem Erfinder J. H. Pilates benannt wurde, mit den damals nur begrenzt zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln und Erkenntnissen zufrieden geben mußte, sind wir heute einen erheblichen Schritt weiter.

Viele Übungen, die nach dem damaligen Wissenstand nur mit großen Geräten wie z. B. dem so genannten Reformer den gewünschten Trainingserfolg brachten, können heute zum Teil mit kleinen Zusatzgeräten und dem eigenen Körper als Trainingsgerät mit dem gleichen Erfolg absolviert werden. Im Laufe der Zeit haben sich in diesem Forschungsgebiet viele Neuerungen und Ergänzungen ergeben.

Diese aktuellen Erkenntnisse, die sich unter anderem aus den Bereichen der Sportmedizin, Sportwissenschaft, Physiotherapie, Krankengymnastik, der Anatomie des Menschen, den neuen Anforderungen am Arbeitsplatz, sowie aus dem Bereich der Herstellung von sinnvollen Zusatzgeräten ergeben haben, wurden von Jessica Mentrup bei der Entwicklung ihres Konzeptes Powerpilates berücksichtigt.

Hier konnte Jessica Mentrup auch auf die jahrzehntelangen Erfahrungswerte und Studien aus der physiotherapeutischen Praxis ihres Vaters zurückgreifen. Als Ergebnis ist ein modernes und aktives Konzept entstanden, das den aktuellen sportmedizinischen Bedürfnissen entspricht und es ermöglicht, im Studio oder auch zuhause zu trainieren. So vereinen sich Schönheit, Gesundheit, Prävention und Regeneration.

Pressekontakt:

ToBoCo Media
Toma Pavlović
Lohbekstieg 32 g
D-22529 Hamburg
Tel.: 040 54 80 83 21
Fax: 040 54 80 83 20
mail: info@toboco.de

