

## DIE TRAINERIN

Christiane Schorpp hat 1991 an der Lola-Rogge-Schule ihren Abschluss als staatlich geprüfte Tanzpädagogin erhalten. Seitdem unterrichtet sie Jazzdance, Ballett und Stepptanz in Hamburg. 1999-2000 hat sie in New York eine zehnmonatige Ausbildung als Pilates Trainerin absolviert. Diese umfasste mehr als 500 Unterrichtsstunden.

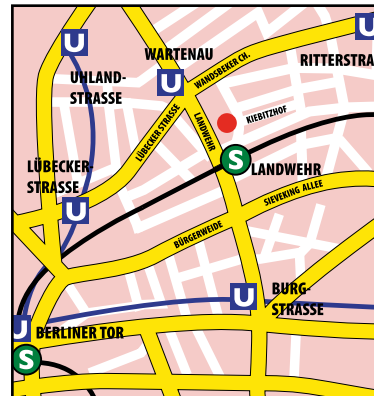
Anschließend hat sie dort weitere zehn Monate unterrichtet. Parallel dazu wurde sie am Dance Space Center zur Simonson-Jazz-Lehrerin ausgebildet. Seit April 2001 ist Christiane in Hamburg als Pilates Trainerin in ihrem eigenen Studio tätig und bietet Workshops und Fortbildungsseminare an. Sie unterrichtet zudem die Ausbildungsklassen der Lola-Rogge-Schule im Fach Jazzdance.

2003 hat sie als fachliche Beratung bei der Übersetzung des Buches „Pilates“ von Alycea Ungaro, erschienen im Dorling Kindersley Verlag, mitgearbeitet. **2005 absolvierte Christiane in den USA das standardisierte Examen der Pilates Method Alliance und hat als einzige Pilates Lehrerin in Deutschland den Titel „Gold PMA Certified“.**



## HIER FINDEN SIE UNS

Pilates Studio Hamburg  
(befindet sich im Gebäude  
der Lola-Rogge-Schule)  
Landwehr 11-13,  
22087 Hamburg  
Telefon: (040) 253 299 39  
info@pilateshamburg.de  
www.pilateshamburg.de



**pilates**  **studio**

**WILLKOMMEN IM  
PILATES STUDIO HAMBURG**



## WAS IST PILATES ?

Bereits vor über 70 Jahren hat Josef Pilates ein schonendes Körpertraining entwickelt, das die Muskulatur kräftigt und die Flexibilität erhöht. Dabei bilden Körper und Geist eine Einheit: wenige Wiederholungen der Übungen werden mit höchster Konzentration ausgeführt anstelle von kopflosem Auspowern des Körpers. Eine Sportart, die auch erfolgreich bei allgemeinen Rückenproblemen und zur Prävention und Rehabilitation von Verletzungen eingesetzt wird. Pilates verbessert die Haltung und das Körperbewusstsein und wirkt somit Verspannungen entgegen. Besonders Sportler und Tänzer schätzen die Methode als Ergänzungstraining. Körperliche Fitness ist aber keine Voraussetzung. Pilates ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

## PILATES METHOD ALLIANCE

Pilates ist kein geschützter Begriff und somit besteht keine Garantie, dass jeder, der sich Pilates Lehrer nennt, eine fundierte Ausbildung hat. Daher haben sich führende Lehrer und Ausbildungsleiter der Pilates Methode in den USA zusammengetan, um einen Standard zu setzen und die Qualität bei der Ausbildung zum Pilates Instructor auf höchstem Niveau zu halten. Obwohl es sich um einen internationalen Verband handelt, sind in Deutschland noch sehr wenige Lehrer bei der PMA registriert. Christiane Schorpp ist für diese Organisation Kontaktperson hier in Deutschland.

## WARUM PILATES ?

**Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Häufige Ursachen dafür sind Stress, schlechte Körperhaltung und schlichtweg Bewegungsmangel.**

### Stressabbau:

Die intensive Atmung bei Pilates fördert die allgemeine Durchblutung, durchlüftet die Lunge und hilft, Stresshormone abzubauen.

### Körperhaltung:

Schlechte Haltung hat unterschiedliche Ursachen. Sobald der Körper nicht richtig ausgerichtet ist, treten Überlastungserscheinungen bei Gelenken oder Muskelgruppen auf. Pilates bietet die Möglichkeit, dies auszugleichen.

### Koordination:

Pilates verbessert das Koordinationsvermögen. Dies stellt auch ein ideales Ergänzungstraining für andere, oft einseitige Sportarten dar.

### Stabilisierung des Oberkörpers:

Bei allen Pilates Übungen ist die Stabilisierung des Rumpfes wichtig. Bei der Stützung der Wirbelsäule spielt die Bauchmuskulatur eine entscheidende Rolle. Auf die Stärkung dieser Muskeln wird bei Pilates besonders Wert gelegt, während er bei vielen anderen Trainingsformen vernachlässigt wird.

