

Gesundheitliche Hinweise zum Barre- und Pilates-Training

Bevor es losgeht, hier noch ein paar Hinweise zu Kontraindikationen in Bezug auf das Barre- und Pilates-Training. Bitte lest sie euch durch und konsultiert im Zweifelsfall vor Trainingsteilnahme einen Arzt, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden:

- Bei rheumatischen Erkrankungen, Bandscheibenvorfällen, entzündlichen Erkrankungen, Reizungen der Nervenwurzeln und akuten Infektionen ist das Training nicht empfehlenswert.
- Bei Schwangerschaft, muskulären Dysbalancen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und nach Unfällen (insbesondere Schleudertraumata) ist Vorsicht geboten.

Bei Unsicherheiten hinsichtlich körperlicher Beschwerden gilt immer: **Bitte vor Trainingsbeginn den Arzt des Vertrauens konsultieren und seine Empfehlungen berücksichtigen. Barre-Training und Pilates sind bewegungsorientierte Gruppen-Fitnesskonzepte. Die Übungsleiter sind keine Therapeuten oder Ärzte und können nicht individuell bei körperlichen Beschwerden beraten.**