Workshop-Nummer 2402, Pilates on the SPINEFITTER by Sissel
Dagmar Mathis-Wiebe
Sonntag 22.11.2026 I 15:30 – 17:00 Uhr

Pilates on the Spinefitter by Sissel

Level 1 – 2 (Mittelstufe)

- **Wahrnehmung und Atmung im Stand**

  SPINEFITTER quer auf der Matte, Stand hinter dem SPINEFITTER, beide Fußballen auf je einem Ball, Fersen am Boden, Füße hüftschmal (2 – 3 Bälle zwischen den Füßen), Wirbelsäule neutral, Arme lang neben den Körper

  1 Minute Wahrnehmung der Wadendehnung, Beckenstellung, Wirbelsäulenstellung, Schulterhaltung, Kopfposition. Dann 3-D-Atmung, 5 – 10 bewusste Atemzüge

- **Schulterblätter heben und senken**

  Einatmen und Schulterblätter Richtung Ohren ziehen, ausatmen und Schulterblätter senken. 5 – 10 x

- **Mini Roll Down im Sitz**

  SPINEFITTER längs und mittig auf der Matte, Sitz auf der vordersten Ballreihe, Füße hüftbreit aufgestellt (auf der Matte oder vor der Matte), Arme vor dem Körper gestreckt

  Beim Ausatmen hinter die Sitzbeinhöcker Richtung Kreuzbein rollen, beim Einatmen wieder hochrollen. 5 x, *dann Steigerung →*

- **Mini Roll Down mit Knee Lift**

  Beim Abrollen zugleich 1 Knie heben, Fingerspitzen weit nach vorne ziehen. Bein Aufrollen Fuß wieder abstellen. Im Wechsel 5 x pro Seite

- **Straight – Round - Straight**

  Beim Ausatmen mit geradem Rücken nach hinten lehnen. Beim Einatmen zum Kreuzbein abrollen. Beim Ausatmen Brustbein aufrichten und zurück zum geraden Rücken. Beim Einatmen zum aufrechten Sitz kommen. 5 x



unterstützt durch
SPORT-THIEME

- **Half Roll Down & Up**

  Beim Ausatmen hinter die Sitzbeinhöcker rollen und weiter bis in die Rückenlage abrollen. Einatmen zur Vorbereitung und beim Ausatmen wieder zum aufrechten Sitz rollen. 5 x. *Dann nach dem letzten Mal abrollen längs auf den Spinefitter liegenbleiben.*

- **The Single Leg Stretch**

  Beide Knie 90 Grad über dem Becken, Kopf angehoben, Blick zum Bauch, Hände weit vorne auf der Matte abgelegt, der untere Rücken sinkt in den SPINEFITTER

  Beim Ausatmen 1 Bein weit aus der Hüfte heraus nach vorne strecken, beim Einatmen beugen. Im Wechsel pro Seite 5 -10 x. *Dann Steigerung* → zugleich den diagonalen Arm bis neben den Kopf strecken – 5 x pro Seite

- **The Double Leg Stretch**

  Hände an den vorderen Bällen, Kopf angehoben, Blick zum Bauchnabel

  Beim Ausatmen beide Beine geschlossen nach vorne strecken, beim Einatmen wieder beugen. 5 – 10 x

- **Knee to shoulder im Vierfüßlerstand**

  SPINEFITTER quer unter dem Schienbeinen - Ein guter Auflagepunkt ist unterhalb der Kniescheibe, Füße angehoben und point, Hände genau unter den Schultergelenken, Wirbelsäule neutral
  Rechtes Bein nach hinten gestreckt, linker Arm nach vorne gestreckt, beim Ausatmen rechtes Knie diagonal zur linken Schulter (genauer gesagt: zum linken Ellbogen), zugleich linken Ellbogen zur rechten Oberschenkelaußenseite ziehen *(Flexion & Rotation), beim Einatmen* Arm und Bein wieder in die Länge strecken. 5 x, *dann Seitenwechsel*

- **Spine Twist**

  Langsitz, Spinefitter quer vor dem Körper in den Händen

  Beim Ausatmen Oberkörper nach rechts drehen, dabei den SPINEFITTER leicht auseinanderziehen und genau mittig vor dem Brustkorb halten. Im Wechsel pro Seite 5 x

- **The Single Leg Kick in Bauchlage/Unterarmstütz**

  SPINEFITTER quer unter den Oberschenkeln, Wirbelsäule neutral, Unterarme vor dem SPINEFITTER auf der Matte, Blick zwischen die Hände

Beim Einatmen ein Bein beugen, 3 x Ferse zum Po kicken, beim Ausatmen gestrecktes Bein ablegen. Im Wechsel pro Seite 5 x