



## Pilates: Garant für volle Kurse

**Die Pilates-Methode ist über 100 Jahre alt und dennoch war sie bis vor zehn Jahren in Deutschland nahezu unbekannt. Dies hat sich grundlegend geändert: Die Pilates-Welle hat Deutschland erfasst!**

Der berufliche und private Alltag vieler Menschen ist immer komplexer, schnelllebig und hektischer geworden. In der Freizeit wird deshalb nach einem Ausgleich gesucht. Um stressbedingte körperliche oder psychische Beschwerden zu bekämpfen oder ihnen vorzubeugen, sind Angebote, die das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder herstellen, in der deutschen Bevölkerung sehr beliebt. Dieser Trend zeigt sich auch in der Sport- und Fitnessbranche: Die Nachfrage nach gesundheitsorientierten, ganzheitlich ausgerichteten und sanften Trainingsmethoden steigt zusehends – spürbar wird dieser Trend insbesondere im Group-Fitness-Bereich.

Wer sich in letzter Zeit Kurspläne moderner Fitnessanlagen angeschaut hat, weiß, dass Group-Fitness nicht mehr nur etwas für Aerobic-Freaks ist. Im Vergleich zu den 80er und 90er-Jahren hat sich der Group-Fitness-Bereich sehr stark ausdifferenziert. Neben Klassikern wie Step-Aerobic oder Bodyforming füllen insbesondere so genannte Body&Mind-Stunden die Kurspläne – allen voran Pilates-Kurse.

Die Pilates-Methode wurde zwar schon Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt, erfährt aber erst heute ihre Blütezeit. Durch die Omnipräsenz in den Medien kann fast jede Frau mit dem Begriff Pilates etwas

anfangen. Dies wirkt sich natürlich aus: Pilates hat sich als fester Bestandteil in den Kursplänen etabliert. Einige Fitnessstudios bieten bereits insgesamt 15 Pilates-Kurse pro Woche an.

### Was macht die Pilates-Methode so beliebt?

Pilates ist eine Trainingsmethode, die den Menschen in seiner Ganzheit anspricht und die Gesundheit sowohl auf der psychischen als auch auf der physischen Ebene fördert. Neben den üblichen Trainingseffekten, wie z.B. Kraftzuwachs, lernen die Übenden ihren Körper neu kennen, sie schulen ihre Körperwahrnehmung und entwickeln ein positiveres Körperbewusstsein.

Die Pilates-Methode grenzt sich von anderen Trainingsmethoden deutlich ab, indem sie Körper und Geist als Einheit betrachtet und somit einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt. Ziel ist es, nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch das Zusammenspiel von Körper und Geist zu verbessern. Die Pilates-Philosophie besagt, dass eine Übung nur effektiv ist, wenn sie geistig erfasst wird. Daher kommt es nicht darauf an, eine Bewegung möglichst oft zu wiederholen, vielmehr geht es um eine in höchstem Maße konzentrierte, detailgenaue und präzise Übungsausführung, die dem Übenden abverlangt, Geist und Körper gleichermaßen anzustrengen. Auf diese Weise lernen die Übenden, den Körper zu kontrollieren und schalten automatisch vom Alltag ab.

Pilates-Übungen gleichen sowohl Bewegungsmangel als auch einseitige Belastung aus, indem sie auf kontrollierte, progressive und sanf-

te Weise Kraft, Beweglichkeit und Koordination ausgewogen trainieren. Durch das ganzheitliche Trainingssystem gerät der Körper ins Gleichgewicht – Muskeldysbalancen heben sich auf und die Körperhaltung verbessert sich.



*Pilates-Expertin: Verena Brauers, IST-Studieninstitut.*

Gerade im Zeitalter der Rückenbeschwerden ist Pilates eine Wohltat: Zum einen wird die Wirbelsäule sanft mobilisiert, zum anderen durch Kräftigung der tief liegenden Rückenmuskeln stabilisiert. Zusammen mit der verbesserten Körperwahrnehmung führt dies zu merklichen Verbesserungen von Rückenbeschwerden.

All diese Vorteile erklären die große Nachfrage nach Pilates-Angeboten. Aber gerade bei dieser anspruchsvollen Trainingsmethode sollte darauf geachtet werden, dass gut ausgebildete, mit der Pilates-Philosophie vertraute Trainer die Kurse leiten, um eine fehlerfreie und gesundheitsfördernde Durchführung der Übungen gewährleisten zu können.

Mehr Infos: [www.ist.de](http://www.ist.de)