



## **Pilates - Lebenselixier für Körper und Seele**

*Ausbildung zum Pilates-Trainer / Pilates-Instruktor*

Es ist, wie es der Name bereits sagt - Joseph H. Pilates, ein deutsch-amerikanischer Gymnasiast, Athlet und Kampfsportler, war der geistige Vater des neuen und sehr wirksamen Trainingsprogramms namens "Pilates", das bereits in den 1920er Jahren in New York entwickelt wurde. Hierbei handelt es sich in erster Linie um ein systematisches Körpertraining, das einzelne Muskeln, Muskelpartien oder ganze Muskelgruppen gezielt aktiviert, dehnt und entspannt. Das Pilates-Training ist mittlerweile weltweit anerkannt und für viele ein beliebtes Fitness-Work-out, das für ein gutes Körpergefühl sorgt. Erste Probanden von Pilates waren Tänzer und Schauspieler, die berufsbedingt Probleme mit ihren Gelenken und Bandscheiben bekommen hatten. Heute kann jeder von den Erkenntnissen aus der Pilates-Forschung profitieren und sich eine gute Figur und perfekte Körperhaltung antrainieren.

Das besondere Augenmerk bei Pilates liegt auf der Körpermitte und der Tiefenmuskulatur von Becken und Taille. Wird dieses Kraftzentrum richtig trainiert und aktiviert, profitieren der ganze Körper, seine Balance und seine gesamte Beweglichkeit davon. Mit dem aktiven Pilates-Training ändern sich im Laufe der Zeit auch alte Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten. Das hat nicht selten zur Folge, dass man schon rein optisch aufrechter, größer und schlanker wirkt und eine positive Ausstrahlung bekommt. Konzentration beim Üben ist besonders wichtig, um die Bewegungen perfekt und wirkungsvoll ausführen zu können.

Wer zuhause trainieren möchte, sollte sich vorher die Übungen exakt von einem Pilates Trainer erklären und zeigen lassen. Richtig Atmen, Entspannung und konzentriertes Üben bringt letztendlich auch den gewünschten Erfolg.

Das sind wunderbare Aussichten, doch wo und wie kann man Pilates eigentlich erlernen?

Es ist zunächst sinnvoll, sich einen professionellen, gut ausgebildeten Pilates Trainer in der Nähe zu suchen. Viele physiotherapeutische Praxen bieten beispielsweise neben der traditionellen Rückenschule oder anderen Fitness-Kursen auch Pilates an. Der Pilates Instruktor führt seine Kursteilnehmer zunächst in die Grundlagen und die Methodik ein.

Die speziellen Übungen wechseln zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und sind mehrheitlich Bodenübungen, für die man lediglich eine weiche Matte oder einen Teppich benötigt. Es gibt zwar auch einige Klein- und auch Großgeräte, diese sollten sinnvollerweise aber erst genutzt werden, wenn bereits eine gewisse Haltungsstabilität vorhanden ist.

Nun hilft der Pilates Trainer seinen Kursteilnehmern zunächst, ihr Kraftzentrum, bestehend aus den "vier Muskeltieren", dem Beckenboden, dem Korsettmuskel, dem Zwerchfell und dem vielspaltigen Muskel der Wirbelsäule zu aktivieren. Eine stabile Körperhaltung während der Übungen ist sehr wichtig. Kleine Gruppen ermöglichen es dem Instruktor, gezielt und intensiv zu üben und auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Probanden einzugehen. Eine intensive und gute Ausbildung mit erforderlichen Anatomiekenntnissen und praxisorientierten Übungen zahlt sich hier aus und wird aus diesem Grund auch vom Pilates Verband umfassend gefördert. Um hier den hohen Ausbildungsstandard kontinuierlich aufrechtzuerhalten, werden für Pilates Trainer und Kursleiter regelmäßig Refresh-Kurse angeboten. Die Ausbildung umfasst mindestens 100 Stunden und richtet sich grundsätzlich nur an Fachkräfte wie etwa Physiotherapeuten, Osteopaten und medizinisches Personal. Im Rahmen dieser Schulung wird auf das Training der eigenen Wahrnehmung besonderer Wert gelegt, was bedeutet, dass sich jeder der eigenen Defizite bewusst werden muss. Schlussendlich kann nämlich jeder Pilates Instruktor nur so gut sein, wie seine eigene Ausbildung war. Hier ist hervorragende Qualität der Schlüssel zum gesundheitlichen Erfolg eines jeden Kursteilnehmers.

### **Pressekontakt**

wavepoint e.K.

Herr Sascha Tiebel  
Münsters Gäßchen 16  
51375 Leverkusen

wavepoint.de  
info@wavepoint.de

### **Firmenkontakt**

wavepoint e.K.

Herr Sascha Tiebel  
Münsters Gäßchen 16  
51375 Leverkusen

wavepoint.de  
info@wavepoint.de

wavepoint e.K. - Werbeagentur für Print, Internet und Kommunikation wurde 1998 von Sascha Tiebel gegründet und ist Full-Service Dienstleister im Bereich Werbung.