

Geschichte von Pilates

Joseph Pilates wurde 1880 in Düsseldorf geboren. Er war ein schwaches kränkliches Kind und entdeckte seine Leidenschaft für Sport, um seine körperliche Fitness zu verbessern.

Inspiziert von östlichen und westlichen Philosophien, vereinte er den Geist und die Atemtechnik des Yoga mit den auf die körperlich ausgerichteten Techniken der Gymnastik und anderer Sportarten. Vor dem ersten Weltkrieg arbeitete er in England als Lehrer für Selbstverteidigung.

Aufgrund seiner Herkunft wurde er von den Engländern inhaftiert. Dort entwickelte er ein Übungsprogramm, um sich und seine Mithäftlinge fit zu halten. Alle überlebten die Grippe-Epidemie 1918.

Nach dem Krieg kehrte er nach Deutschland zurück und arbeitete dort bei der Polizei. Als die deutsche Armee Interesse an ihm zeigte wanderte er nach Amerika aus. Auf der Überfahrt traf Joseph Pilates die Krankenschwester Clara, die er später heiratete. In New York gründete mit seiner Frau Clara ein Fitness-Studio.

Er trainierte dort Tänzer, Schauspieler und andere Sportler.

Erst nach seinem Tod 1967 (er starb bei Löscharbeiten in seinem eigenen Studio) gewann seine Methode erst zunehmend an Popularität. Seine Frau führte das Studio noch weitere 10 Jahre bis zu ihrem Tod.

Pilates heute

Wie die meisten Trainingsmethoden, wurde auch die Pilates-Methode durch Einflüsse verschiedener Lehrer immer wieder abgewandelt.

Das Onlineprogramm Pilates hält sich eng an der Originalmethode (34 Übungen), kombiniert mit neuen aktuellen Erkenntnissen. Im Onlineprogramm sind nicht alle Originalübungen enthalten, da einige der Grundübungen aufgrund ihrer Komplexität einen Trainer vor Ort erfordern.