

Woche 1 >>

Herzlich willkommen zur 1. Lektion von "Dein Pilates Start Onlinekurs (umove.de)"

"Nach zehn Sitzungen spürst Du den Unterschied, nach zwanzig siehst Du ihn und nach dreißig hat sich Dein Körper verändert" (Zitat von Joseph Pilates)

Wer war Pilates?

Biografie Joseph Pilates:

- Geboren 1880 in Deutschland (er litt unter vielen Krankheiten und war ein eher schwächliches Kind)
- Er war fest entschlossen, seine körperliche Verfassung zu verbessern (er wurde Turner, Skifahrer, Taucher, Boxer und Zirkusartist)
- 1912 ging er nach England
- Nach dem Krieg wieder zurück nach Deutschland
- 1926 Auswanderung nach Amerika
- Dort Entwicklung des Trainingssystems: „Contrology“
- Ziel: Körper und Geist vereinen (Body & Mind)
- Einflüsse kamen z. B. aus dem Yoga, Tai-Chi, Tanz, Ballett und verschiedener damaliger Fitnessrends
- Ansehen der Methode durch Mediziner und Therapeuten
- Tod 1967^[1]

Pilates sagte mal: "Ich bin hundert Jahre zu früh geboren!"

Die Pilates Philosophie

Für Joseph Pilates gibt es eine untrennbare Verbindung zwischen Körper und Gedanken (Geist).

Für Ihn gehört Bewegen + Denken zusammen.

Dabei geht es nicht um „Höher, schneller, Weiter“, sondern um das individuelle, bestmögliche und sehr effiziente Training.

Es handelt sich beim Pilates um ein ganzheitliches Workout mit der Besonderheit des Trainings der tiefliegenden Muskelschichten (Powerhouse).

Die Übungen laufen grundsätzlich in einer festgelegten Form ab, jedoch gibt es zahlreiche Varianten und Ausführungen. So bleibt das Pilates Training immer spannend und anspruchsvoll.

Der Organismus profitiert von den sich wiederholenden Übungen und perfektioniert so auch die Koordination. Die verbesserte Ausführung und die Kraftsteigerung bei regelmäßigem Training führen zu einer

Verbesserung des Selbstwertgefühls! Langfristig führt ein Pilates Training auch zur einer Verbesserung der Lebensqualität. Besonders die Haltung im Alltag verbessert sich durch die Übungen, und auch die Wahrnehmung

für den eigenen Körper wird erhöht und gestärkt.

Quelle:

Stewart, K: Pilates -Leicht gemacht, Wilhelm Goldmann Verlag München, 1. Auflage 2010, S. 7-15

Timon, V und Arechabala, I : Enzyklopädie Pilates, 2012, S. 19-21