

Entstehung der Pilates-Methode

Pilates steht für eine Trainingsmethode, die nach den Zielvorstellungen ihres Begründers Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) Körper und Geist effektiv und nachhaltig trainieren kann. Das Konzept beruht auf eigenen Erfahrungen des Begründers mit gesundheitlichen Beschwerden im Kindes- und Jugendalter und der Genesung von diesen durch körperliche bzw. sportliche Aktivitäten. Joseph H. Pilates, der bis zu seinem 32. Lebensjahr in Düsseldorf lebte, ließ sich von der damaligen Tanz- und Gymnastikbewegung in Deutschland inspirieren. Auch fernöstliche Methoden, wie Yoga und Zen-Meditation, beeinflussten seine Konzeption für ein funktionell ausgerichtetes Körpertraining.

Als Gefangener in einem Internierungslager in England während des Ersten Weltkrieges entwickelte Joseph H. Pilates seine Methode weiter, um sie auch bei Kranken und Verwundeten im Lazarett anwenden zu können. Um 1926 wanderte er aus und eröffnete in New York ein Trainingsstudio. Hier entwickelte er auch spezielle Geräte zum Muskelaufbautraining. Seine Arbeit fand schnell Anerkennung, vor allem bei Tänzern und Schauspielern. Sie alle wollten durch seine für damalige Zeiten neuartige und besondere Trainingsmethode eine bessere körperliche Verfassung und somit eine bessere Bühnenpräsenz erreichen.

Zahlreiche Schüler haben die Pilates-Methode verbreitet und lehren sie weiter, sodass sie sich heute nach mehr als 40 Jahren nach dem Tod ihres Begründers mit sehr unterschiedlichen Übungsprogrammen darstellt. Da Joseph H. Pilates keine festgelegten Strukturen seiner Methode und seiner

Pilates für anerkannte Bewegungsberufe

ein Beitrag von
Cornelia M. Kopelsky
Vorsitzende des
DGymB
Birkenfeld/Nahe



Weiterentwicklung der
Pilates-Methode



Pilates-Übung „Die Auster“ – Foto: BodyBalancePilates®

Unterrichtspraktiken hinterließ, entstanden verschiedene Formen des Pilates-Trainings. Die Pilates-Methode besteht aus ca. 500 Übungen und wird als reines Mattentraining oder an den Pilates-Geräten durchgeführt. Die funktionellen Übungen werden unter höchster Konzentration ausgeführt, mit einer bestimmten Atemtechnik kombiniert und bilden so nach Aussagen von Pilates-Experten ein ganzheitliches Trainingskonzept. In den USA entwickelte sich ein Schulungssystem für Pilates-Trainer, das neben der klassischen Pilates-Methode viele Trainingsvarianten lehrt. Inzwischen belegen amerikanische Studien die Trainingswirksamkeit der Pilates-Methode, sodass die Schulung von Pilates-Trainern verbindlichen Richtlinien unterliegt und z. B. für das Mattenprogramm 100 Lektionen umfassen muss. Die Zulassungsvoraussetzungen sind dagegen sehr locker; im Prinzip kann sich in den USA jede interessierte Frau und jeder interessierte Mann ohne bestimmte Vorbildung zum Pilates-Trainer ausbilden lassen.

Die Pilates-Methode
heute und hierzulande

Seit 15 Jahren etabliert sich die Pilates-Methode mit ihren Variationsformen auch in Deutschland und wird immer populärer. Zahlreiche (Groß-) Anbieter haben sich in den USA lizenzieren lassen, um sowohl Pilates-Training für den Endverbraucher als auch Trainerschulungen anbieten zu können. Die teuer erstandenen Lizenzen bedingen allerdings eine vertraglich geregelte Eins-zu-Eins-Umsetzung der amerikanischen Pilates-Verhältnisse für Deutschland. Das heißt, wer hierzulande anerkannte Kurse in Pilates-Mattentraining anbieten will, muss ebenfalls eine 100 Stunden umfassende Ausbildung nachweisen, ganz gleich ob er schon eine anerkannte Ausbildung in einem Bewegungsberuf und somit Fachwissen in Funktioneller Gymnastik hat oder nicht.



Pilates-Übung „Kleine Meerjungfrau“ –
Foto: BodyBalancePilates®

Diese aus den USA stammenden Vorgaben haben den DGymB veranlasst, nach Möglichkeiten zu suchen, die der Berufsqualifikation von Gymnastiklehrerinnen und -lehrern Rechnung tragen und ihrer Fort- bzw. Weiterbildung dienen. Nach dem Verständnis von ganzheitlicher Gymnastik kann jedwedes Bewegungsprogramm erst dann trainingswirksam werden, wenn die einzelnen Übungen gezielt auf den jeweiligen Gesundheits- und Leistungsstand der Übenden abgestimmt sind. Auch die Pilates-Methode ist nur so gut, wie ihre Übungen differenziert zusammengestellt und eingesetzt werden können. Pilates-Übungen und -Programme müssen modifizierbar sein, um sie bei definierten Gesundheitsproblemen und spezifischen Beschwerdebildern effizient und effektiv anwenden zu können.

Das Lehrinstitut BodyBalancePilates® bietet seit einigen Jahren bundesweit Pilates-Lehrgänge für Berufe im medizinischen und sportlichen Bereich an, die bis zum Abschluss „Pilates-Instruktor“ führen.

In Zusammenarbeit mit BodyBalancePilates® und der Kleine-Nestler-Schule, Berufsfachschule für Gymnastik in München, startet der DGymB im nächsten Jahr mit einer dreimoduligen Weiterbildung zum Pilates-Instruktor für das Mattentraining. Dabei werden die einzelnen Module neben den Grundlagen in Theorie und Praxis auch Schwerpunktthemen, wie „Ausgewählte Übungsformen zur segmentalen Stabilisierung“ oder „Beckenboden, tiefe Bauchmuskeln, Lateral-Atmung und das Powerhouse“ behandeln.

BodyBalancePilates® ist eine erweiterte Form der Pilates-Methode und kann sowohl als allgemeine gesundheitsförderliche und präventive Maßnahme als auch rehabilitativ bei speziellen Beschwerdebildern wie Rückenproblemen, Osteoporose, Beckenbodenschwäche und Sportverletzungen eingesetzt werden.

Als Weiterbildungskonzept richtet sich BodyBalancePilates® in erster Linie an Bewegungsfachberufe, die aufgrund ihrer rechtlich geregelten Berufsausbildung Grundlagenwissen in Funktioneller Anatomie und Physiologie sowie methodisch-didaktische Fachkompetenzen mitbringen. Ziel der Weiterbildung sind das Erlernen eines Grundlagen-Mattenprogramms und die Befähigung, die Inhalte der Methode im Einzel- und Gruppenunterricht gesundheitsfördernd, präventiv und rehabilitativ zu vermitteln.

Die von den Krankenkassen nach §§ 20 und 20a SGB V anerkannte DGymB Weiterbildung schließt nach erfolgreicher Teilnahme an allen drei Modulen und an einem zusätzlichen Prüfungsmodul mit dem BodyBalancePilates®-Zertifikat ab. Es wird vorausgesetzt, dass zwischen den Modulen eingehend geübt wird. Selbststudium und Lektionsaufgaben sind wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung, um die von den Krankenkassen geforderten 100 Unterrichtsstunden zu erreichen und die abschließende Prüfung zu bestehen. Die Anmeldung zum Prüfungsmodul erfolgt während des dritten Moduls direkt bei BodyBalancePilates®. Der Termin dafür kann nach individuellem Lerntempo und Erreichen der Lernziele mit der Lehrgangsführung vereinbart werden.

Pilates-Mattentraining
nach
BodyBalancePilates®

Weitere Informationen:
DGymB
Presse & Projekte
Cornelia M. Kopelsky
Fleckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
dgymb.presse.und.
projekte@t-online.de
www.dgymb.de

Literatur

- *Christopher Bloss: Die besten Leibesübungen aller Zeiten, Knauer Verlag, München 2009.*
- *Britta Brechtefeld/Ute Weiler: Bodymotion – Pilates in Perfektion, Haug Verlag, Stuttgart 2005.*
- *Kurt Rotter-Davidsen: Osteoporose und BodyBalancePilates®, in Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit, 14. Ausgabe, März 2010, Pohl-Verlag, Celle 2010.*
- *Bernd Wohlfarth: Pilates Exercises für Anfänger, in Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit, 5. Ausgabe, November 2007, Pohl-Verlag, Celle 2007.*

Anmeldeschluss für
Komplettbücher und
Frühzahler:
10.12.2010

DGymB-Weiterbildung:

Pilates-Mattentraining - **Dreimodulige Weiterbildung zum Pilates-Instruktor nach BodyBalancePilates®**

Weitere Informationen:
DGymB -
Geschäftsstelle
Elisabeth Schmitt
Tel. 06782/98 86 92
oder www.dgymb.de

5./6.2.2011, 9./10.4.2011 und 22.-24.7.2011 in München an der Kleinen Nestler-Schule

Dozent: Kurt Rotter-Davidsen, Physiotherapeut, BodyBalancePilates®-SeniorInstruktor, Vorsitzender Verband der Pilates-Trainer in Medizin & Sport e. V.
