



Mattentraining: Der Legpull – eine Übung für Fortgeschrittene – kostet ein bisschen Kraft.

### Wellness durch Harmonie von Körper und Geist

Moderne Pilates-Trainer gehen von 400 bis 500 bekannten Übungen aus, mit denen man sich rasch in Form bringen kann. Wer Sport treiben will, um Gewicht zu verlieren, muss zusätzlich ein Ausdauertraining wie Schwimmen, Laufen oder Radfahren absolvieren. Programme mit Bodenübungen auf der Matte dominieren heute, obwohl Pilates selbst häufig mit Gerätetraining gearbeitet hat. Alle Übungen wurden auf den neuesten Stand der Sportmedizin gebracht.

Jede Pilates-Übung beginnt mit Konzentration – denn nur wer geistig-seelisch vollkommen präsent ist, kann seinen Körper wirkungsvoll trainieren. Heute werden dazu im Training meist Visualisierungen verwendet, innere Bilder von dem, was eine Übung bewirken soll, etwa vermehrten Energiefluss in bestimmte Körperregionen, um mehr Geschmeidigkeit zu erzielen. Genaue

### Wer, wann, wie oft?

Die Münchner Pilates-Trainerin und Pilates-Ausbilderin Dagmar Mathis rät: Grundsätzlich kann jeder Gesunde ein Training beginnen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind oder körperliche Beschwerden haben, sollten Sie vorab mit Ihrem Arzt sprechen. Die Trainingszeit während des Tages können Sie frei wählen. Wie bei jedem Sport sollten Sie direkt nach einer Mahlzeit und an Krankheitstagen lieber nicht trainieren. Moderne Trainer empfehlen, möglichst jeden Tag wenigstens einige Übungen zu machen. Joseph Pilates selbst schlug vor, das Mattentraining viermal in der Woche jeweils 15 bis 30 Minuten lang zu betreiben.

Kontrolle des Bewegungsablaufs, Präzision und bewusste Atmung sind ebenfalls Bestandteil jeder Übung.

### Energie vom Powerhouse

Pilates sprach von den Muskeln und Geweben der menschlichen Körpermitte als dem Powerhouse, von dem unsere gesamte Energie ausgeht. Dazu zählen quer verlaufende und schräge Bauchmuskulatur, Rückenstrecker und Beckenbodenmuskulatur. Diese Muskelgruppen sind vor allem für unsere aufrechte Haltung verantwortlich, stabilisieren den Körper und schützen die Wirbelsäule.

Wenn man viel im Sitzen arbeitet, sind gerade diese wichtigen Muskeln häufig untrainiert; Rückenbeschwerden oder sogar Inkontinenz – vor allem bei älteren Frauen, die mehrere Geburten hatten – können die Folgen sein.

### Prinzipien des Trainings

Ein Pilates-Training baut auf sieben Prinzipien auf:

- ▶ Konzentration
- ▶ Präzision
- ▶ Kontrolle
- ▶ Bewegungsfluss
- ▶ Zentrierung
- ▶ Atmung
- ▶ Übung

Spezielle Aufwärmübungen oder zusätzliche Dehnübungen, wie sie beim herkömmlichen Muskeltraining notwendig sind, entfallen bei der Pilates-Methode, weil alle Übungen bewusst, sanft und fließend ausgeführt werden. Muskeln werden Sie deshalb in der Regel nach einem Pilates-Training

nicht verspüren. Durch die gezielte Atmung werden Sie sich dagegen kraftvoll, »aufgeladen« und gut gelaunt fühlen – so ganzheitlich wohl, wie es viele Methoden versprechen, aber nur wenige halten.

### Pilates – am besten mit einem Personal Trainer

In Deutschland fand die Pilates-Methode erst in den letzten zwei, drei Jahren immer mehr Anhänger. Die Frage nach einem fachkundigen Trainer ist deshalb nicht überall leicht zu beantworten – zumal in Deutschland bislang kein Berufsverband existiert, der die Qualifikation überprüfen könnte. Dabei wird Pilates inzwischen in Fitness-Studios, Tanzstudios und auch in Reha-Einrichtungen angeboten.

Wir fragten Dagmar Mathis, die ihre Pilates-Ausbildung beim amerikanischen Polestar-Verband absolviert hat, wie man einen qualifizierten Trainer erkennt. Hier ihre Tipps: ▶ Natürlich stellt sich die Frage nach der Ausbildung. Eine Wochenend-Fortbildung kann nicht mit einer langen qualifizierten Ausbildung, wie sie in den USA etwa Polestar und Stottpilates anbieten, kon-

### Weitere Buchtipps

- Jonathan Urla:  
**Yogilates**  
 Mosaik bei Goldmann (€ 9,90)
- Brooke Siler:  
**Schön und schlank mit Pilates**  
 Mosaik bei Goldmann (€ 7,50)

kurrieren. Mittlerweile gibt es aber auch hierzulande die Möglichkeit, Pilates zu erlernen, etwa bei der »body & mind Akademie«.

▶ Man sollte bei mehreren Trainern Probestunden absolvieren: Ein guter Trainer wird zunächst mit gezielten Übungen herausfinden, wo Stärken und wo Defizite liegen, und danach ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen.

▶ Sehr Ungeübte müssen sich möglicherweise zunächst mit Vorübungen an das Training für Anfänger herantasten. Ein Trainer wird am Anfang häufig korrigierend eingreifen und viel Wert auf den persönlichen Kontakt legen.

▶ Überhaupt ist für Einsteiger das Personal Training dem Üben in der Gruppe vorzuziehen, weil nur so gewährleistet ist, dass jede Trainingseinheit korrekt ausgeführt wird.



**Berufe mit Zukunft. Steigen Sie jetzt ein, denn Wellness und Gesundheit sind die größten Wachstumsbranchen.**

#### Ausbildung zum/zur

#### Dipl. Entspannungstrainer/in

25./26. Sept., 09./10. Okt. und 23./24. Okt. 04  
 Gesamtkosten nur 670,- €



#### Dipl. Sport- und Wellness-massagetherapeut/in

13./14. Nov., 27./28. Nov. und 04./05. Dez. 04  
 Gesamtkosten nur 760,- €



#### Body & Mind Trainer/in

16./17. Okt., 30./31. Okt. und 06./07. Nov. 04  
 Gesamtkosten nur 670,- €



**Alle Veranstaltungen finden in München statt. Jetzt anmelden – Teilnehmerzahl begrenzt.**



**Außerdem Fortbildungen zu:** Pilates, Ener-Chi®, Yoga Fit, Qi Gong, Fit over 50, Rückentrainer ...



**Jetzt Infos anfordern:**  
 Telefon 0 80 39/90 24 47  
[www.bodyundmind.de](http://www.bodyundmind.de)