

## Pilates

[Pilates Training mit Kleingeräten](#) Wirkungsvolles Training mit unterschiedlichen Materialien

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer) mit guten bis sehr guten Pilates-Erfahrungen (keine Anfänger), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum oder Bewegungsraum

Pilates wurde vor über 80 Jahren von Joseph Hubertus Pilates (1880 – 1967) entwickelt. Er nannte es die „Kunst der Muskelkontrolle“ und wollte damit die Zusammenarbeit von Geist und Körper ausdrücken. Das Pilates-Training fördert sowohl die Komponenten Kraft, Beweglichkeit und Koordination als auch die Konzentration.

Juli 2013

---

### [Zum Fachartikel "Pilates"](#)

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

[Pilates Mixed Elements](#) Wirkungsvolles Training mit unterschiedlichen Bewegungsaspekten

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer) mit guter bis sehr guter Pilates-Erfahrung (Keine Anfänger!), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum oder Bewegungsraum

„Pilates - Mixed Elements“ verbindet unterschiedliche Bewegungsaspekte zu einem wirkungsvollen Training. Zugeschnitten auf die individuellen Ansprüche der unterschiedlichsten Menschen, entsteht ein verändertes Bewegungsverhalten und somit neue Bewegungsqualität.

Januar 2012

---

[Pilates - Flow und Choreographie](#) Sanft in Schwung kommen

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer) mit guter bis sehr guter Pilates-Erfahrung (Keine Anfänger!), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum o. ä.

Alltagsbewegungen spiegeln das Bewegungs- und Denkmuster wieder. Stereotype zeugen von Bewegungsmangel sowie einem eingeschränkten Bewegungsrepertoire und basieren u. a. auf einer schlechten Koordinationsfähigkeit. Über konzentrierte, kontrollierte, zentrierte Körperarbeit, in Kombination mit bewegungsunterstützender Atmung, werden harmonisch fließende, zielgerichtete

körperorientierte Bewegungsabläufe initiiert, welche zur besseren Lebensqualität auf unterschiedlichen Ebenen führen.

Januar 2011

---

### [Pilates mit dem Sitzball](#) Sanfte Kräftigung mit dem Fitball

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum o. ä.

Joseph Pilates (1880 – 1967), ein Pionier der Bewegungslehre, erkannte die unschätzbare Bedeutung der Tiefenmuskulatur und entwickelte auf dieser Grundlage seine Trainingsmethode. Pilates arbeitete intensiv an der „größten menschlichen Schwachstelle“ – am „Girdle of strength“ – dem Rücken, das Band der Stärke. Über Rumpfkontrolle werden effizientere, ökonomischere Bewegungen initiiert, insbesondere der Extremitäten.

Juli 2010

---

### [Pilates mit Kleingeräten](#) Variationsmöglichkeiten des klassischen Pilates-Training

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum oder Bewegungsraum

Zur Unterstützung der „Pilates Übungen“ können in der Praxis verschiedene Kleingeräte, z.B. Overball, Theraband, Strandbälle, Luftballons, Matten, als Alternative zu den sehr teuren „PilatesGeräten“, eingesetzt werden. Je nach Übungsauswahl sind sie für Einsteiger eine Hilfe, für Fortgeschrittene eine zusätzliche Herausforderung.

Juni 2007

---

### [Pilates – Teil 2](#) „Es ist der Geist, der den Körper formt.“ (Aussage von J.H. Pilates)

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum oder Bewegungsraum

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt“ – eine der bekanntesten Aussagen von Joseph, Hubertus Pilates (1880 – 1967) hat auch heute noch die gleiche Bedeutung für das Pilates-Training. Die hier beschriebenen Übungen aus dem „Anfängerprogramm“ sind wiederum eine Vorbereitung auf weiterführende Übungsprogramme (insgesamt gibt es ca. 500 „Pilates“-Übungen). Sie sollten jedoch einige Zeit trainiert werden, um die „Pilates- Methode“ und deren Grundprinzipien sowie das komplexe eigene körperliche Verhalten zu verstehen.

Oktober 2004

---

[Pilates – Teil 1](#) Sanfte Trainingsmethode zur Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und Bewegungsgeschmeidigkeit

**Zeit:** 60–90 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum o. ä.

Pilates ist eine sehr sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, der Verbesserung der Körperhaltung und der Geschmeidigkeit von Bewegungen geht. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt.

September 2004



Lesen Sie auch die dazu passenden  
[Fachartikel "Pilates 1 und 2"](#)