



schen, die Interesse an der Entwicklung und Stärkung aktiver Balance und an ganzheitlichem Training haben, sowie Personen, die in der Öffentlichkeit auftreten (Manager, Politiker, Schauspieler, Musiker usw.).

*Welche Erfolge kann man mit Pilates erzielen, die man zum Beispiel mit Gymnastik oder Yoga nicht erreichen kann?*

Bei Gymnastik geht es vor allem um körperliche Disziplin. Dabei wird oft – ohne Rücksicht auf Warnsignale des Körpers – der Bewegungsapparat überlastet. Die Übungen werden fast mechanisch ausgeführt, die Bewegungen sind zu schnell und zu ruckartig. Das kann in späteren Jahren zu negativen Auswirkungen führen. Bei Pilates hingegen steht der ganzheitliche Aspekt im Vordergrund. Der Mensch ist und war immer eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Deshalb spielen neben dem Körpertraining eine vollwertige Ernährung, Mentaltraining, Entspannung, Visualisierung und Imagination eine wesentliche Rolle.

Yoga wiederum ist das „andere Extrem“. Es geht dabei vor allem um das Erkennen und die Befreiung innerer Energien mit Hilfe von Körperpositionen. Das kann für Menschen mit tieferen philo-

sophischen Yoga-Kenntnissen durchaus Vorteile bringen. Pilates jedoch entspricht mehr dem europäischen Denkmuster und vertieft Schritt für Schritt die Entdeckung der Energiereserven im eigenen Körper. Man lernt, den eigenen Körper auch angenehm – und nicht nur bei Schmerzen. Die Anwendbarkeit der Philosophie und der Übungen im Alltag jedes einzelnen Menschen macht einen Unterschied und den Erfolg der Methode aus.

*Wie läuft eine Pilates-Stunde zum Beispiel für Anfänger ab? Sind Geräte notwendig?*

Der Stundenablauf wird vom Trainer individuell auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmt. Ein persönliches Gespräch bildet den Anfang. Am Beginn des Pilates-Unterrichtes stehen eine Haltungsana-

*Für welche Zielgruppe ist Pilates geeignet?*

Grob beschrieben, gibt es für Pilates zwei Zielgruppen, welche die Methode auf unterschiedliche Weise anwenden:

- 1) therapeutisch als Ergänzung zur Physiotherapie
- 2) präventiv und im Rahmen eines ganzheitlichen Trainings

Pilates nach Helge Fisher ist von Physiotherapeuten weiterentwickelt worden und gehört zu den anspruchsvollsten und qualitativ hochwertigsten Formen von Pilates. Die Methode eignet sich besonders für Menschen, die an chronischen Rückenschmerzen, Sportverletzungen, Osteoporose, Frauenproblemen, wiederholten Ver-

letzungen aufgrund von Überbelastung und an stressbedingten Krankheiten leiden. Altersgrenze gibt es keine: Kinder können Pilates ebenso ausüben wie ältere Menschen, die unabhängig und mobil bleiben wollen.

*Mit welchen typischen Problemen kommen Menschen zu Ihnen, um Pilates zu erlernen?*

Menschen, die unter Stress oder an stressbedingten Krankheiten leiden. Personen, die die meiste Zeit sitzend arbeiten und unter haltungsbedingten Rückenschmerzen und Übergewicht leiden. Darunter auch Jugendliche, die eine starke skoliotische Haltung haben. Aber auch Men-



Die Katze