

Regelmäßig finden **PILATESKURSE**



im Bewegungsraum unseres Familienzentrums, in
Kooperation mit dem TV Mengede, statt.
Info unter emscherwichtel@t-online.de

oder

0231/337359

Im Programmheft des  TV Mengede
sind die Kurs ausgeschrieben.

Vereinszentrum

Strükedestraße 26 (Altes Postamt)

44359 Dortmund

Tel. 0231 / 33 83 06

Fax 0231 / 35 79 23 0

E-Mail geschaeftsstelle@tv-mengede.de

Geschäftszeiten:

Dienstags von 9:00 bis 11:00 Uhr und von 17:00 bis 19:00 Uhr

Donnerstag von 17:00 - 19:00 Uhr

INFOS ZU PILATES:

[HTTP://WWW.STRECKDICH.DE/TRAININGSANGEBOT/PILATES/WER-WAR-PILATES/](http://www.streckdich.de/trainingsangebot/pilates/wer-war-pilates/)

Joseph Hubertus Pilates wurde am 9.12.1883 in Mönchengladbach geboren. Ja, er war eigentlich Deutscher. Als Kind hatte er eine schwache Konstitution und war oft krank - darum begann er sehr früh, konsequent zu trainieren und las alles über den Körper, was er in die Finger bekam. Bald wurde er ein hervorragender Sportler in Disziplinen wie Turnen, Boxen, Ringen, Tauchen und Skilaufen. Später arbeitete er als Zirkusartist und stand Modell für Anatomische Zeichnungen.

Krankenhausbetten werden Trainingsgeräte

1912 siedelte Pilates nach England über, wo er unter anderem Scotland Yards Kriminalbeamte in Selbstverteidigung ausbildete. Nach Ausbruch des Ersten Weltkrieges wurde er auf der Isle of Man interniert - und begann dort, sein Konzept für ganzheitliches Körpertraining zu entwickeln, das er „Contrology“ nannte. Er studierte östliche Trainingsmethoden wie Yoga und Zen-Meditation und ließ die Mitgefangenen nach seiner Methode trainieren.

Aus Bettfedern, Bettgestellen und Seilsystemen baute er eine Vorform des „Reformer“ - heute das wichtigste Trainingsgerät im Pilates -, mit dem er und seine Mitgefangenen ihre Körper ganzheitlich trainieren und stärken konnten.

Heute ist der Reformer ein modernes Trainingsgerät, an dem über 500 verschiedene Pilates-Übungen praktiziert werden können. Fünf dicke Stahlfedern erlauben fast 50 verschiedene, individuell einstellbare Widerstände. So bleibt das Training immer gelenkschonend.

Über Deutschland in die neue Welt

Nach Ende des Krieges kehrte er nach Deutschland zurück, traf bedeutende Vertreter der Bewegungslehre, die sehr an seiner Trainingsmethode interessiert waren, und trainierte unter anderem die Beamten der Hamburger Polizei. Als er jedoch die Ausbildung der Deutschen Wehrmacht übernehmen sollte, lehnte er ab und wanderte 1926 in die USA aus.

Auf der Schiffsreise lernte er die Krankenschwester Clara, seine zukünftige Frau, kennen. Die beiden eröffneten kurz nach ihrer Ankunft in New York mit Unterstützung des Boxers Max Schmeling ein Gymnastikstudio. Das Studio hatte regen Zulauf vor allem von Tänzern - darunter die Modern-Dance-Innovatorin Martha Graham -, Sportlern und Schauspielern.

Nicht nur für Stars und Tänzer

„Contrology“ nutzten Schauspieler und Tänzer zunächst meist zur Rehabilitation von Verletzungen, doch bald etablierte es sich für diese auch als Kompensationstraining zur Vorbeugung von Verletzungen und für viele Menschen, um sich allgemein fit zu halten. Bis zu seinem Tod 1967 entwickelte „Joe“ Pilates seine Methode immer weiter.

Seit seinem Tod wird die Trainingsmethode „Pilates“ genannt. Anhand von modernen Forschungsergebnissen wurde sie immer wieder effektiv und erfolgreich weiterentwickelt. Heutige Modifikationen berücksichtigen auch Menschen, die nicht so stark, trainiert und flexibel sind, wie einst Pilates selbst oder seine Profi-Klientel. So wurde Pilates zu einem effektiven Körpertraining, aus dem jeder enormen Nutzen ziehen kann - egal, wie alt und fit er sein mag.

Individuell und achtsam

Joe Pilates selbst arbeitete höchst individuell und kreativ. Für jeden Klienten erstellte er ein eigenes Übungsprogramm und entwickelte nach Bedarf sogar neue Übungen. Die Idee, auf jeden Einzelnen und seine individuellen Schwachstellen einzugehen, lebt auch heute weiter. Wir im Pilates-Studio Streck dich in München vertreten diese Philosophie aus Überzeugung. Durch kleine Gruppen und Personal Training können auch wir eine individuelle Betreuung leisten.

„Einige wenige gut durchdachte Übungen, die sauber und im Gleichgewicht ausgeführt werden, sind effektiver als stundenlanges, schlampiges Training bzw. Verrenkungen.“ J. H. Pilates