

Erfolg mit Pilates

Die Reha Süd GmbH in Freiburg-St. Georgen bietet seit Jahren Pilates-Kurse an. Was es damit auf sich hat, um was es sich hier handelt, erläutert im Interview mit dem FSM Petra Halbroth, seit neun Jahren bei Reha Süd angestellt. Die 34-jährige ist Physiotherapeutin, Ballettpädagogin der Royal Academy of Dancing sowie Pilates-Instructor im Bereich Matte und Geräte

Frau Halbroth, nehmen wir an, es gibt unter den Lesern auch einige, die von Pilates noch nie etwas gehört haben. Wie würden Sie in wenigen Sätzen formulieren, um was es hier geht?

Halbroth: Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept. Es fördert Kraft und Elastizität der Muskulatur, verbessert Haltung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilität der Gelenke und ist zusätzlich noch eine wunderbare Möglichkeit, Entspannung zu finden. Die Pilates-Übungen stellen daher einen hohen Anspruch an Bewegungsgefühl und Bewegungskompetenz des Trainierenden, aber genauso an den Trainer, der eine umfangreiche und fundierte Ausbildung haben sollte.

Wo hat Pilates seinen Ursprung, wo wird es besonders angewandt?

Halbroth: Vor über 100 Jahren von einem Deutschen, Joseph Pilates entwickelt, ist Pilates ein sehr altes Trainingskonzept, das über Jahrzehnte hinweg einem relativ kleinen Kreis aus Tänzern, Musikern und Sängern bekannt war. Durch Prominente und Hollywood-Schauspieler kam Pilates vor rund zehn Jahren jedoch in aller Munde und erfreut sich seither wachsender Beliebtheit.

Bei Reha Süd wird Pilates seit mehreren Jahren angeboten. Mit welchem Erfolg?

Halbroth: Die Nachfrage nach Pilateskursen hat in den letzten Jahren nicht nachgelassen. Es beginnen laufend neue Kurse, sehr häufig melden sich die Kursteilnehmer für weiterführende Kurse an, da sie am eigenen Körper erfahren haben, welchen positiven Effekt die Übungen auf Haltung, Beweglichkeit und evtl. körperliche Beschwerden haben können. Es etablieren sich im-

mer mehr Dauerkurse in Form von fest bestehenden Gruppen.

Ist Pilates lediglich eine Trainingsform für den Ottonormalverbraucher, oder auch für einen Sportler bzw. gar Leistungssportler?

Halbroth: Pilates ist sehr individuell anpassbar an Alter, bestehenden Vorerkrankungen oder Trainingszustand. Von einfachen Basisübungen bis hin zu Übungen, die eine hohe Anforderung an Koordination, Kraft und Flexibilität stellen, ist alles dabei. So kann jeder, vom Ottonormalverbraucher bis hin zum Leistungssportler, optimal gefordert werden.

Welche Kurse bietet Reha Süd an, was kosten sie, und bekommt der Teilnehmer auch einen Zuschuss von seiner Krankenkasse?

Halbroth: Der Grundkurs, bestehend

aus 8x1 Stunde, kostet 85 Euro, der Aufbaukurs (8x1 Stunde) = 70 Euro, Dauerkurse kosten 100 Euro pro Quartal oder 195 Euro pro Halbjahr. Pilates ist nach wie vor Bestandteil des Präventionskatalogs der Krankenkassen. Die Rückerstattungsmodelle der Kassen sind aber sehr unterschiedlich und sollten bei den jeweiligen Krankenkasse erfragt werden.

Nehmen wir an, ein Teilnehmer hat bei Ihnen einen Kurs besucht: kann er darauf dann aufbauen oder gar selbst zu Hause für sich weitermachen?

Halbroth: Nach dem Grundkurs bietet die Reha Süd Aufbaukurse an und weiterlaufende fest bestehende Dauerkurse. Grundsätzlich ist das Pilates-Mattenprogramm ideal für zu Hause. Der eigene Körper ist das Trainingsgerät, so dass man ohne Hilfs-





mittel mit sehr geringem Aufwand die erlernten Pilates-Übungen zu Hause weiterführen kann. Grundsätzlich ist es wichtig, Pilates erst einmal unter fachkundiger Anleitung zu erlernen, so dass die Übungen auch korrekt ausgeführt werden. Die Bewegungsqualität steht hierbei im Vordergrund, nicht die Quantität. Den äußeren Rahmen einer Pilatesübung nachzumachen ist nicht schwierig, wichtig aber ist die Anwendung der Pilates-Prinzipien, wie z.B. korrekte Atmung und Aktivierung der richtigen tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Wenn man die Prinzipien zur Ausführung der Übungen erst einmal verinnerlicht hat, steht einem Üben zu Hause nichts mehr im Wege.



**Reha Süd GmbH,
Zentrum für ambulante
orthopädisch-traumatologische Rehabilitation
Lörracher Straße 16a
79115 Freiburg
Tel. (07 61) 4 22 44
Fax (07 61) 4 22 46
e-mail:
info@reha-sued.de
Internet:
www.reha-sued.de**
