

Grußwort zur 2. Pilates-Convention

Seit Hollywoodgrößen aus Film- und Musikgeschäft Pilates als „ihre“ Methode bezeichnet haben, um zu einem besseren Körpergefühl zu gelangen, ist Pilates auch in Deutschland populär. Viele sehen Pilates als neuen Trendsport. Tatsächlich aber blickt das Trainingskonzept nach der Methode von Joseph Pilates auf eine lange Tradition zurück und stellt als fundamentale Bewegungslehre heute einen wichtigen Bestandteil im Gesundheits- und Fitnessbereich dar.

Das ganzheitliche Bewegungstraining, wie Joseph Pilates es in den 20er Jahren entwickelte, verbindet Körper, Seele und Geist. Im Kern geht es darum, die gesamte Muskulatur zu stärken und die Körperhaltung sowie die Bewegungskoordination zu verbessern. Hierbei wird als wesentlicher Bestandteil aller Übungen die Haltungsmuskulatur trainiert, die rund um die Wirbelsäule liegt und die von Pilates als „Powerhouse“ bezeichnet wurde. Die Trainingsmethode von Joseph Pilates haben seine Schüler weiter getragen und als Grundlage für ein Ausbildungskonzept etabliert, welches bis in die Gegenwart kontinuierlich weiterentwickelt wurde. Heute stehen über 500 Übungen für das Mattentraining, für das Training an den klassischen Pilates-Geräten sowie am Pilates Allegro Reformer zur Verfügung.

Der Deutsche Pilates-Verband (DPV) sieht es als seine Aufgabe an, dieses umfassende Übungsrepertoire bekannt zu machen und über entsprechend fundiert ausgebildete Trainer in Pilates-Kursen anzubieten. Gleichzeitig fördert der Verband aktiv den Austausch mit der Sportwissenschaft, wie z.B. der Sportmedizin, sowie mit verwandten Bewegungsdisziplinen und ist daran interessiert, neueste Erkenntnisse in das Ausbildungskonzept einfließen zu lassen. Auf diese Weise bietet Pilates ein anspruchsvolles und zugleich abwechslungsreiches Trainingsprogramm.

Auf der 2. Pilates Convention haben Pilates-Anwender, -Trainer und -Ausbilder Gelegenheit, die Pilates Methode für sich neu oder weiter zu entdecken. Der DPV wünscht allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern hierbei viel Spaß!



Verena Geweniger, Präsidentin des Deutschen Pilates Verbands
Darmstadt, den 20. September 2008