

# Pilates Coaching Baden-Baden & Bühl

---

Rotenbachtalstr. 5  
in der ACURA Klinik  
Baden-Baden 76530

Telefon : 015259947388

Grundlagen der Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es ist bedingt auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Generell ist die Verletzungsgefahr jedoch eher gering. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz- und tiefe Rumpfmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Anfänger sollten das Training nach Ansicht von Anbietern mit einer Einzelstunde bei einem klassisch ausgebildeten Trainer beginnen. Die rund 500 Pilates-Übungen wechseln ab zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Wichtige Prinzipien Der Begriff Pilates-Prinzipien wurde erstmals in dem 1980 veröffentlichten ersten Buch über Pilates *The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning* erwähnt. Joseph Pilates selbst verwendete das Wort Prinzipien übrigens nicht. Die Prinzipien sind also etwas, was später aus der Methode extrahiert wurde. Die sechs Prinzipien: Konzentration – concentration Zentrierung – centering Kontrolle – control Atmung – breathing Präzision – precision Fluss – flowing movement Kontrolle – control Kontrolle Ein wesentlicher Grundsatz des Trainings ist die kontrollierte Ausführung aller Übungen

---

Bewegungen. Dadurch sollen auch die kleineren „Helfermuskeln“ gestärkt werden. Konzentration Mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein. Um die Konzentrationsfähigkeit während der Übungen behalten zu können, wird beim Pilates grundsätzlich auf Alkohol oder andere berauschende Mittel verzichtet, und es gibt auch keine Hintergrundmusik während des Trainings. Atmung Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Deshalb wird die Atmung in das Zwerchfell trainiert. Zentrierung Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, das so genannte Powerhouse, das vom Brustkorb bis zum Becken reicht und alle wichtigen Organe enthält. Die Stärkung der Powerhouse-Muskulatur kräftigt vor allem den Rücken und kann sich bei Rückenschmerzen positiv auswirken. Entspannung Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen. Entspannung ist bei Pilates jedoch nicht das Gegenteil von Körperspannung. Fließende Bewegung Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen. Power Engine oder Powerhouse Der Begriff „Power Engine“ stammt von Moshé Feldenkrais. Beim Pilates wird vom „Powerhouse“ gesprochen. Damit ist das muskuläre Netzwerk, das die grundsätzliche Stabilität und Kontrolle in der lumbopelvischen Region bereitstellt, gemeint. Dieses Netzwerk besteht aus Beckenbodenmuskel, Transversus, Multifidus, Zwerchfell, den Muskeln der inneren Oberschenkel und den Muskeln rund um die Sitzknochen. Posterior laterale Atmung Posterior laterale Atmung erleichtert die bibasale Expansion der Rippen. Um diese Atmung zu beherrschen, müssen zuerst die Rippen erweitert und wieder losgelassen werden, ohne dabei das Atmen zur Hilfe zu nehmen. Die Ein- und Ausatmung erfolgt dann instinktiv als Antwort auf die Expansion und das Loslassen der Rippen.

[Besuchen Sie die Webseite](#)  
[Angebot anfordern](#)  
[Einem Freund empfehlen](#)

