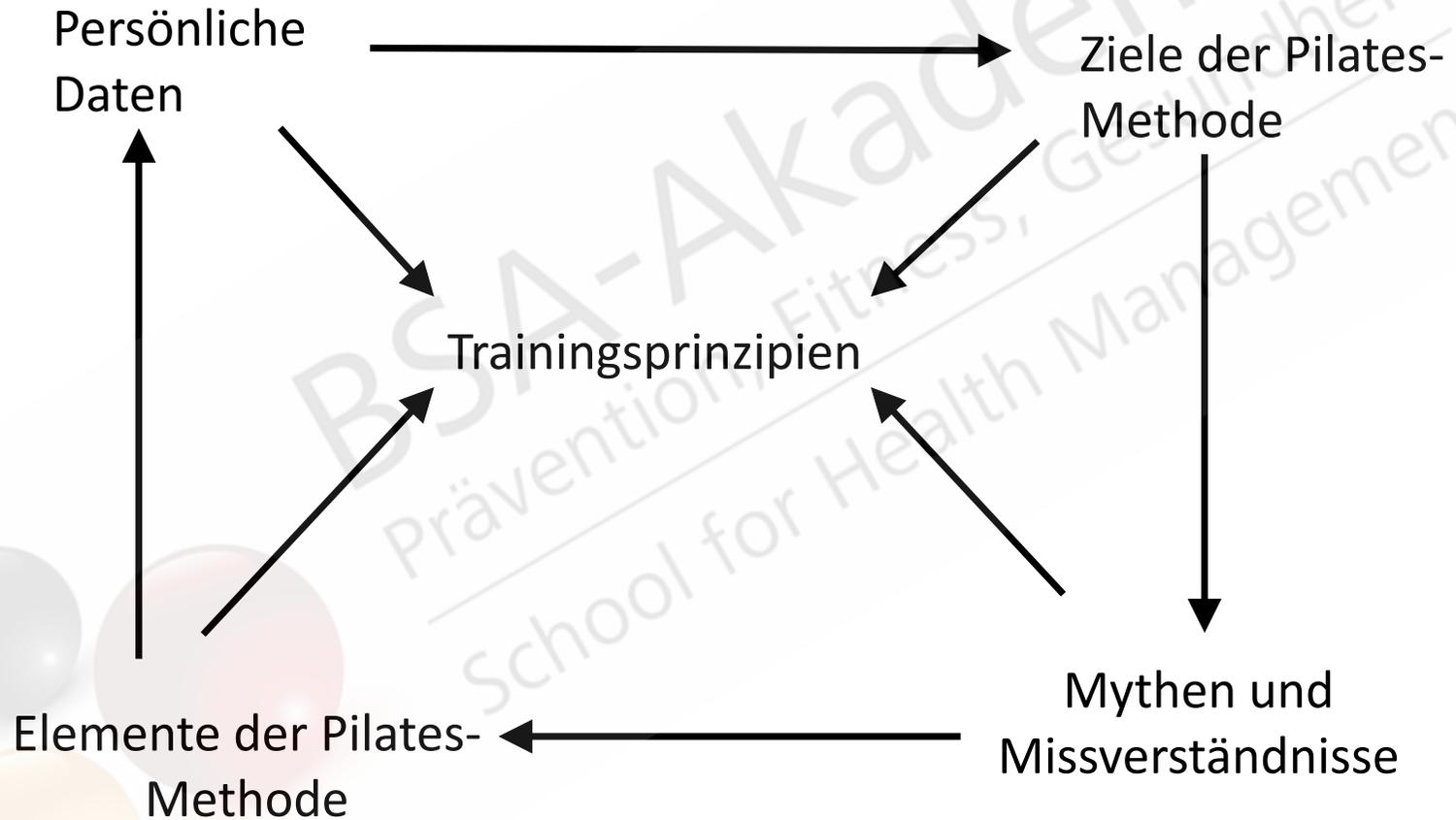


Einführung & Spezielle Pilates-Prinzipien

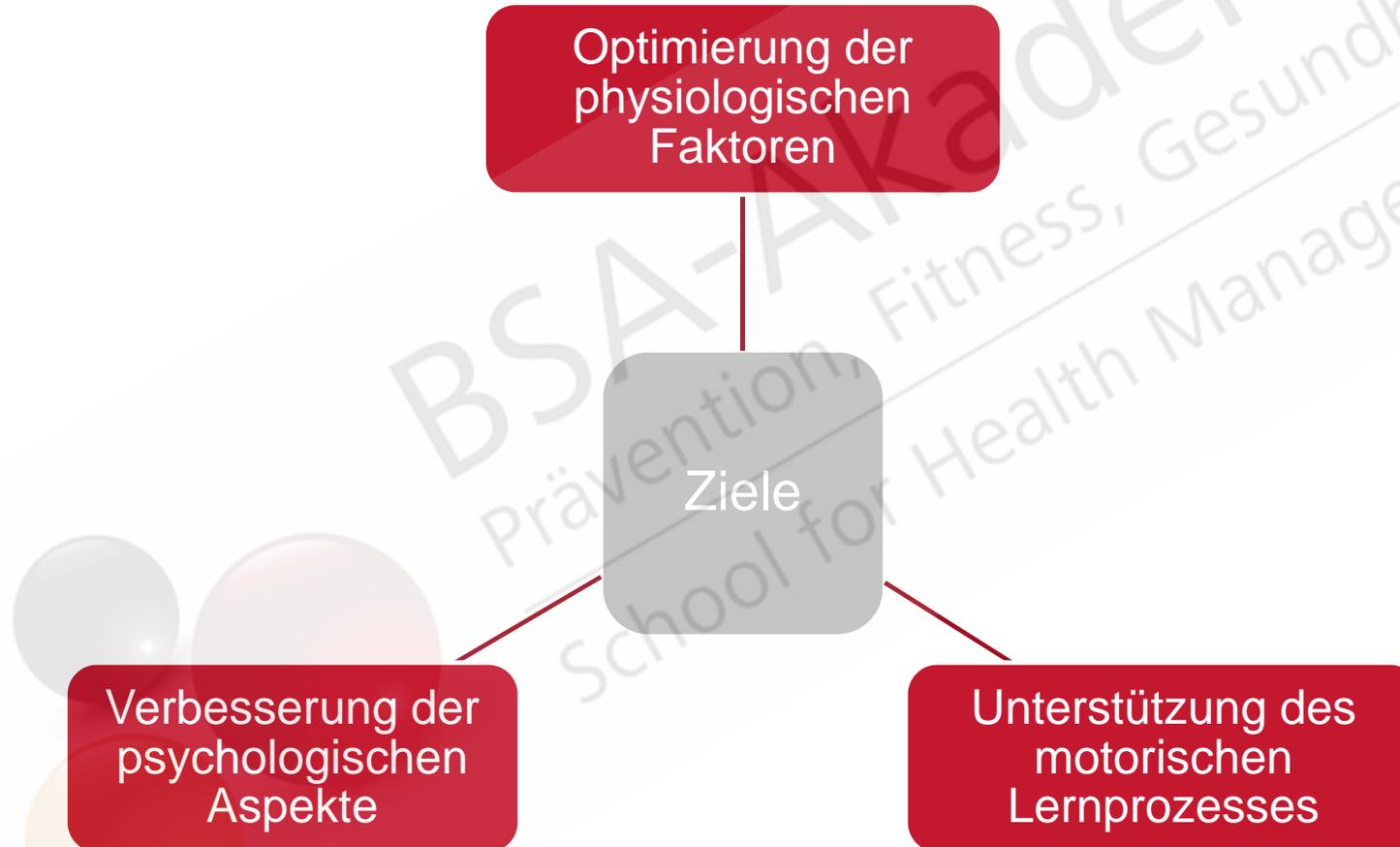
Einführung Pilates



Persönliche Daten von Joseph Pilates

- Gelebt von 1883 – 1967
- Litt als Kind unter Rachitis, Asthma und rheumatischem Fieber, so begann er schon früh mit sportlichem Training
- Ging mit 28 Jahren nach England und verdiente sein Geld als Boxer, Zirkusartist und Lehrer für Selbstverteidigung
- Inhaftiert im ersten Weltkrieg trainierte er mit seinen Mitgefangenen die „Pilates-Methode“ und nannte seinen Denkansatz „the art of contrology“
- kehrte nach dem Krieg nach Deutschland zurück und entwickelte sein eigenes Konzept weiter
- 1926: Emigration nach Amerika/New York und Eröffnung des ersten Studios für Tänzer, Schauspieler, Models, Sportler
- Popularität seiner Methode - erst nach seinem Tod

Ziele der Pilates-Methode



Prinzipien der Pilates-Methode

Konzentration



Kontrolle



Zentrierung



Bewegungsfluss



Bewegungspräzision



Atmung



Typische Elemente der Pilates-Methode

