

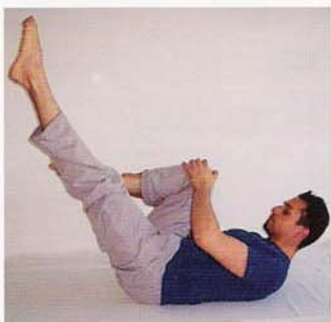
# Pilates – die bewährte Rumpfstabilisationsmethode

Die Pilates-Methode kräftigt vor allem die tief liegenden inneren Muskulaturen des Körpers.

Der Schwerpunkt liegt stets im Rumpfbereich. Der Rumpf ist oft das schwächste Glied. Die Folgen eines schwachen Rumpfes gehen von Kopfschmerzen bis zur Arbeitsunfähigkeit. Insbesondere leiden viele Menschen an Schmerzen in der Lendenwirbelsäule.

Mit der Pilates-Methode wird die Rumpfmuskulatur von innen nach aussen gekräftigt. Zunächst werden die tief liegenden Muskeln (Stabilisatoren) aktiviert und so das Körperzentrum stabilisiert. Erst dann ist die oberflächliche Muskulatur (Mobilisatoren) an der Reihe. Die Stabilisatoren garantieren eine gute Körperhaltung, es werden Fehlbelastungen vermieden und die Gelenke geschont. Eine weitere Besonderheit besteht darin, dass innerhalb einer einzigen Übung ein und derselbe Muskel zugleich gekräftigt und gedehnt wird. Die Atmung spielt auch eine wesentliche Rolle bei der Übung. Bei jeder Ausatmung werden die tiefen Muskulaturen (Beckenboden, Bauch- wie auch Rückenmuskeln) aktiviert.

Zudem ist Pilates ein funktionelles Training. Funktionelles Training bedeutet, dass vielfältige Be-



wegungsabläufe in alle verschiedenen Richtungen zu einer Bewegungskette verbunden werden. Dabei werden Bewegungen kombiniert, die auch im Alltag zusammen ausgeführt werden.

Funktionelles Training spiegelt den Alltag wieder und erleichtert die täglichen Herausforderungen. Wie beim Laufen, Springen, Tragen, Arbeiten, Haushaltarbeiten, usw. wird nie ein Muskel allein gebraucht, sondern es kommt stets zum Zusammenspiel verschiedenster Muskeln.

Überdies stärkt das Training nach Joseph Pilates die Fähigkeit, gezielt auf überraschende Situationen reagieren zu können, fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, die Koordination, die Balance und verbessert die Körperhaltung sowie die Atemtechnik. Pilates beinhaltet sowohl sehr einfache als auch komplexe, schwierige Übungen.

## Die sechs Pilates-Prinzipien:

- 1. Bewegungsfluss:** Alle Übungen bestehen aus geschmeidigen und gelenkschonenden Bewegungen.
- 2. Zentrierung:** Jede Bewegung entspringt dem Körperzentrum (Powerhouse).
- 3. Atmung:** Festes Ausatmen hilft bei der Aktivierung der tiefen Muskulaturen (gleichzeitiges Workout für die Lungen).
- 4. Kontrolle:** Alle Bewegungen müssen bewusst und gesteuert ablaufen.
- 5. Präzision:** Jede Übung wird wenige Male wiederholt – Qualität vor Quantität.
- 6. Konzentration:** Korrekte Durchführung der Übungen

- Vorbeugung von Arthrose
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Stärkung der Durchblutung
- Verbesserung des Koordinationsvermögens und besseres Körperbewusstsein
- Harmonie von Körper und Geist

Die Reasana in Stäfa (am Zürichsee) hat letztes Jahr ein Pilotprojekt «Pilates in der Therapie» mit Erfolg begonnen. Die Methode ist heute aus der Therapie kaum mehr wegzudenken und wurde als vorbeugende Methode in der Praxis integriert. Die Patienten haben nach zehn Besuchen einen ersichtlichen Erfolg in der Rumpfstabilisation und in der Beweglichkeit erlangt.

Pilates ist ein wissenschaftlich fundiertes und qualitativ hochwertiges Körpertraining.

Neu bieten die Neuen Cellsan Schulen mit Danny Birchler einzigartig in den therapeutischen Ausbildungen die Pilates-Methode an. Der Lehrgang startet im Herbst 2006 und kann nur von Therapeuten besucht werden. Die Ausbildung dauert 6,5 Tage mit einer praktischen sowie theoretischen Prüfung. Die verschiedenen Pilates-Übungen sind auf therapeutischer Ebene zusammengestellt und sind ausschliesslich nur für den Therapiegebrauch geeignet.

## Wie wirkt Pilates?

- Stärkung der Bauchmuskeln
- Stärkung der Lendenwirbelsäule
- Linderung von Rückenbeschwerden
- Aufrechte, lockere Haltung
- Entlastung der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur
- Aufbau der Beckenbodenmuskulatur
- Vorbeugung von Osteoporose

Zentrum  Bodyfeet®

FACHSCHULE  
FÜR NATURHEILKUNDE UND MANUELLE THERAPIEN

Laufend neue Kurse in

**Klassischer Massage und Fussreflexzonenmassage**  
für den Hausgebrauch oder als Einstieg zum Berufsmasseur

**Praktische Lehrgänge und Weiterbildungen**  
für Med. Masseure/innen, Heilpraktiker/innen usw.

**Studium zum/zur Naturheilpraktiker/in**  
(4 Jahre berufsbegleitend) Studienbeginn jeweils Januar

Verlangen Sie das Ausbildungsprogramm!

Zentrum Bodyfeet AG, Aarestrasse 30, 3600 Thun, Telefon 033 222 23 23  
Filialen: 5000 Aarau, Bahnhofstrasse 94, Telefon 062 823 83 83  
8640 Rapperswil, Tiefenastrasse 2, Telefon 055 210 36 56  
Zweigstellen: In der ganzen deutschsprachigen Schweiz  
[www.bodyfeet.ch](http://www.bodyfeet.ch)



ecole  
meridiane

Fachschule für Shiatsu-Massage und Energieausgleich  
Fachschule für hingerechtes Lernen

### Weiterbildungskurse 2006/07

<b>Kursort</b>	09./10. Sept.	Polarity 2 Füsse Aufbaukurs
<b>TRISANA</b>	25./26. Nov.	Polarity 1 Grundkurs
<b>Wängi TG</b>	09./10. Dez.	Muskel-Shiatsu 1 Grundkurs
	13./14. Jan.	Muskel-Shiatsu 1 Grundkurs

<b>Kursort</b>	30. Sept./01. Okt.	Muskel-Shiatsu 1 Grundkurs
<b>Dietlikon</b>	02./03. Dez.	Polarity 1 Grundkurs

**Kursleitung** Marian Wyder (Auch Massagekurse für Menschen mit geistiger Behinderung: [www.proinfirmitis.ch](http://www.proinfirmitis.ch))

Ecole Meridiane, Bromackerstrasse 2, 8305 Dietlikon, Telefon 079 405 26 64  
[info@ecole-meridiane.ch](mailto:info@ecole-meridiane.ch), [www.ecole-meridiane.ch](http://www.ecole-meridiane.ch)

TRISANA AG, Ebnetstrasse 2, 9545 Wängi TG, Telefon 052 378 10 30  
[info@trisana.ch](mailto:info@trisana.ch), [www.trisana.ch](http://www.trisana.ch)

## Pilates Instructor-Ausbildung für Therapeuten

### Kursdaten

Modul I	07./08. Oktober 2006	Pilates Basic Einführung
Modul II	04./05. November 2006	Pilates Basic Vertiefung/Anatomie
Modul III	25./26. November 2006	Pilates Basic Methode und Technik
Prüfung Praktisch/Theorie	16. Dezember 2006	Prüfung Theorie und Praktisch
Kursort:	Neue Cellsan Schulen, Shopping Center 7, 8957 Spreitenbach Tel. 056 401 67 22, Fax 056 401 67 21	
Kurskosten:	Fr. 1'890.- inkl. Kursunterlagen und Kursausweis	

Danny Birchler ist Pilates Elite Instructor und Pilates Personaltrainer, besitzt langjährige Erfahrungen im Sport- und Ausdauerbereich, arbeitet in der SAFS (Swiss Academy of Fitness and Sports), leitet verschiedene Lektionen an internationalen Fitness-Kongressen und ist Pionier der LivingUp Methode (Anti-Stress-Technik). Weitere Infos unter: [www.dannybirchler.ch](http://www.dannybirchler.ch)

Obwohl Pilates in der Bevölkerung erst in letzter Zeit zum Begriff wurde, besitzt es schon eine lange Geschichte. Joseph Pilates, der Entwickler und Namensspender,

wurde 1880 bei Düsseldorf geboren. 1912 übersiedelte er nach England, wo er eine Stelle als Selbstverteidigungsinstruktor bei Scotland Yard antrat. Als kurz darauf der Erste Weltkrieg ausbrach, wurde Pilates als Bürger des Kriegsgegners zusammen mit anderen Deutschen interniert. In dieser Zeit verfeinerte er seine Ideen und trainierte andere Gefangene nach seinem System, wobei er besonders die Kriegsversehrten unter seine Fittiche nahm. Seine Fitnessmaschinen stellte er aus dem Krankenhausinventar zusammen. Unter anderem befestigte der in jungen Jahren

an Asthma leidende Joseph Metallfedern an den Spitalbetten, was bettlägerigen Patienten ermöglichte, gegen Widerstand zu trainieren und während des Trainings die schmerzenden Glieder zu stützen. Im Winter 1918/19 fegte die Spanische Grippe auch über England, Tausende von Menschenleben fordernd, aber kein einziger von Pilates' Schützlingen fiel ihr zum Opfer. Nach Kriegsende reiste Pilates zunächst nach Deutschland zurück, wo er mit seiner Trainingslehre in Tänzerkreisen Fuss fasste. Als er angefragt wurde, die deutsche Reichswehr mit seinen Methoden auf Vordermann zu bringen, lehnte er ab. Er entkam den Braunhemden und emigrierte in die USA, wo er an der Eight Avenue in New York

ein Fitnessstudio eröffnete. Auch dort bestand die Klientel zunächst vorab aus Tänzern, die Methode wurde aber spätestens in den Sechzigerjahren im ganzen Land populär. Es schien, als hätte sich Joe, wie er in Amerika genannt wurde, auch bestens mit der Wild-West-Kultur angefreundet. Heutzutage wird die Methode in der breiten Öffentlichkeit angeboten. Wichtig ist dabei, dass die Methode ausführlich und qualitativ instruiert wird. Der Teilnehmende erlangt dadurch ein schonendes und effektives Training. Der Erfolg und die Qualität einer Behandlung bleiben stets im Vorfeld.

In Zukunft wird die Bevölkerung mehr auf die Erfolge, Qualität und die Arbeitsweise der Behandlungen in den Gesundheitszentren sowie auch auf die Therapierenden setzen.

*«Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.»*

Joseph Pilates



Kofferliege ab 390,-



Behandlungsliege mit Elektroantrieb ab 1290,-



Massagieliege mit Elektroantrieb ab 980,-



Die Schweizer Fabrik für erstklassige Behandlungsliegen zu unschlagbaren Nettopreisen direkt ab Hersteller!

5 Jahre Garantie / Lieferservice / Spezialanfertigungen

Verlangen Sie unsere Unterlagen:

LIMMAT MEDICAL, Postfach 201, 5300 Turgi  
056-288 00 15 km@bluewin.ch  
[www.limmat-medical.ch](http://www.limmat-medical.ch)  
[www.aktionmassagieliege.ch](http://www.aktionmassagieliege.ch)

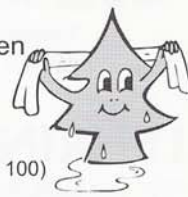


Absolute Neuheit: Kofferliege mit 4-fach verstellbarem Polster ab 520,-

WEBEREI TANNEGG

## Therapietücher

- Direkt ab Fabrik
- Nach Mass und in vielen Schussfarben
- 100% Baumwollfrotté, kein Bügeln
- Erstklassige Schweizer-Qualität
- Waschbar bei 95°
- Schadstoffgeprüft (nach Öko-Tex Standard 100)



Tanneggerstr. 5 • 8374 Dussnang • Tel. 071 977 15 41 • Fax. 071 977 15 62

<http://www.tannegg.ch>

www.trisana.ch



TRISANA  
MASSAGEFACHSCHULE (seit 1996)  
EduQa / ISO-zertifiziert

- TRISANA-Wirbelsäulentherapie
- APMM-Kurse (EMR konform)
- Man. Lymphdrainage (Tages und Abendkurse)
- Ausbildung in med. Theorie (154 Std.)
- Div. EMR-konforme Weiterbildungen
- Ausbildung zum/zur TRISANA Berufsmasseur/in

Verlangen sie unser detailliertes Kursprogramm

TRISANA AG • Sekretariat • Ebnetstrasse 5 • 9545 Wängi/TG  
Tel. 052 / 378 10 30 • Fax 052 / 378 28 22  
e-mail: [info@trisana.ch](mailto:info@trisana.ch)



sanita

Schule für Massage und physikalische Therapie

Laufend Aus- und Weiterbildungen

Verlangen Sie unser Aus- Weiterbildungsprogramm:

sanita Schule für Massage und physikalische Therapie

Löhrstrasse 29, 4552 Derendingen

Tel. 032 682 16 27 / eMail: [info@sanita.ch](mailto:info@sanita.ch)

oder im Internet: [www.sanita.ch](http://www.sanita.ch)