

# Pilates – der sanfte Riese unter den Entspannungstechniken

Zahlreiche INI-Vereine bieten seit vielen Jahren Pilates-Kurse an

Man liest es immer wieder und jeder hat bestimmt mindestens einen Freund, der darauf schwört – aber keiner weiß so ganz genau, was es eigentlich ist: Pilates - systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rücken - erfunden hat es der

Deutsche Joseph Hubert Pilates (1883–1967), gerne genutzt wurde es in seiner Anfangszeit besonders von Profi-Tänzern.

Bei der Pilates-Methode handelt es sich um ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem tief liegende, kleine und somit meist schwächere Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst

Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Es kann auch – so sind sich Experten sicher – zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet sein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungfehler zu vermeiden – ein gut ausgebildeter Trainer, wie ihn beispielsweise die INI-Mitgliedervereine in ihren Kursen stellen.

Grundlage aller Übungen ist das Training für das so genannte „Powerhouse“ - die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule, auch Stütz- und Muskulatur genannt. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden und man aber gleichzeitig auch die Atmung schulen kann.

Viele Mitgliedervereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) bieten Pilates-Kurse an, darunter beispielsweise die Skizunft Durlach. Rosa M. Mantel unterrichtet



für die Skizunft, ihre Kurse in der Begegnungsstätte Grötzingen sind sehr beliebt. Bei sanfter Musik gibt sie klare Anweisungen, korrigiert hier und da die Haltung der Teilnehmer und sorgt für die richtige Balance zwischen Entspannung

und Konzentration. „Damit die Übungen korrekt durchgeführt werden, ist die Anleitung durch ausgebildete Trainer zu empfehlen“, ist sie sich sicher. Über die Vereinsinitiative Gesundheitssport – INI Die Vereinsinitiative Gesund-



**Polizei-Sportverein  
Karlsruhe e.V.**  
Edgar-Haller-Str. 19  
76227 Karlsruhe  
Tel. 0721 944 200

[www.psv-karlsruhe.de](http://www.psv-karlsruhe.de)

heitssport (INI) ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sieben Vereinen aus der Region. Die Mitgliedervereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein möglichst flächendeckendes Gesundheitssportangebot zu erstellen - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins ist oder nicht. Interessierte Bürger sollen, so das Ziel der INI, die Möglichkeit erhalten, auf kurzen Wegen in ihrem direkten Wohn- oder Arbeitsumfeld an einem dieser Sportangebote teilzunehmen. Das Kursprogramm 2018 der INI bietet über 300 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist

es unter [www.gesundheitssportkarlsruhe.de](http://www.gesundheitssportkarlsruhe.de) nachzulesen.

Vereine:

ESG Frankonia, In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Nordwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TSDurlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rinheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach, TV Busenbach  
Kooperationspartner: Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein



Fotos: INI/Schwitalla: Aus der Pilates-Stunde von Rosa M. Mantel - Skizunft Durlach.