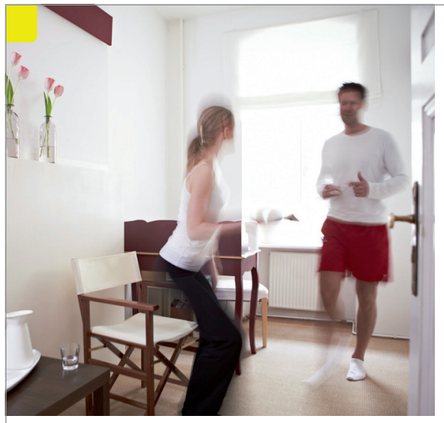
Fit & Fun



Christina Frisch ist Inhaberin eines Pilatesstudios in Berlin Charlottenburg. Zusammen mit ihrem Team kombiniert sie im private pilates Konzept das Pilatestraining mit physiotherapeutischen Ansätzen. Mehr Infos unter **www.frisch-pilates.de**

Nicht nur für Männer.

frisch private pilates

Interview

Es ist die fast unglaubliche Geschichte einer Sportart. Selbst etwas schmaler interessierte sich Joseph Hubert Pilates (1883 – 1967) schon früh dafür, wie er seinen Körper unterstützen könnte. Während des 1. Weltkrieges wurde der in England als Berufsboxer arbeitende Pilates interniert. Während dieser Zeit brachte er sich bei der Rehabilitation verletzter Soldaten ein. Nach seiner Auswanderung in die USA eröffnete er in New York ein Trainingsstudio, das vor allem bei Tänzern beliebt war. Um mehr über Pilates in Deutschland zu erfahren, hat Schöne Zeiten, Christina Frisch in Berlin besucht.

Wellness- und Sportangebote finden Sie auf den Seiten: 68, 69, 75, 77, 79, 80, 97, 99, 102, 106, 111 und 112

Schöne Zeiten: Ist Pilates eine Sportart oder eher eine Therapie?

Christina Frisch: Pilates ist eine Sportart. In Amerika wird es schon als therapeutisches Mittel eingesetzt. Dort arbeiten Physiotherapeuten, Ärzte, Osteopaten und Pilatestrainer eng zusammen. Das steckt in Deutschland noch in den Kinderschuhen. Immer mehr Ärzte nutzen es rehabilitativ. Es ist also keine Therapie im klassischen Sinn, aber ein therapeutisches Mittel.

SZ: Was fasziniert Sie an Pilates?

CF: Jeder muss allein entscheiden, was ihm gut tut. Nehmen Sie den oft genutzten Vergleich mit Yoga: Pilates ist schonender und es verbessert das Wahrnehmungssystem des Körpers. Gerade auch der Aspekt des Gerätetrainings ist unglaublich spannend. Ich kann mit Geräten wunderbar rehabilitative Prozesse unterstützen.

SZ: Schonender?

CF: Man geht sachter mit dem Körper um. Yoga ist oft sehr starr mit vielen Streckbewegungen. Man hält sehr lange in extremen Positionen, was für einen gesunden Menschen völlig in Ordnung ist. Aber selten ist ein Mensch ganz gesund: Irgendwann leiden der Rücken oder die Hüften.

SZ: Wer kommt zu Ihnen, um Pilates zu lernen?

CF: Einerseits gesunde Menschen, die etwas für ihren Körper tun wollen. Und andererseits diejenigen, die auf Empfehlung des Arztes zu uns kommen. Die zum Beispiel lange Rückenprobleme haben und erfolglos verschiedene Therapien versucht haben.

SZ: Wie läuft so ein erstes Treffen ab?

CF: Interessenten gehen bei uns in eine Bewegungsstunde und erhalten am Ende ein individuelles Feedback. Und dann erarbeiten wir gemeinsam die Trainingssituation, die sich dann auch an den Zielen der Trainierenden ausrichtet.

SZ: In der Öffentlichkeit herrscht die Meinung, dass Pilates nur für Frauen ist. Stimmt das?

CF: Ganz im Gegenteil. Josef Pilates hat das Pilatestraining eigentlich nur für Männer und Tänzer entwickelt. Es stimmt, dass heutzutage der Frauenanteil sehr hoch ist. Aber eigentlich ist es auch gerade mit den Geräten ein unglaublich schöner Männersport.

SZ: Für wen ist Pilates dann geeignet?

CF: Für alle. Mittlerweile gibt es sogar Pilates für Kinder. Ein guter Trainer schafft dann eine individuelle Betreuung.

SZ: Worauf sollte man also bei der Trainerwahl achten?

CF: Man sollte darauf achten, wo der Trainer herkommt, was für eine Ausbildung er genossen hat. Es gibt den Pilatesverband (www.pilatesverband.de), der führt eine Liste mit zertifizierten Trainern. Grundsätzlich können gesunde Menschen, wenn sie sich bewegen wollen, auch in einen VHS-Kurs gehen. Aber ich würde es nicht empfehlen. In Zeitungen werden oft Übungen gezeigt, die für die wenigsten Menschen gleich am Anfang umsetzbar sind. Von daher würde ich jedem empfehlen, in ein Pilatesstudio zu gehen, ein paar Einzelstunden zu machen und dann zu entscheiden, wie es weitergeht.