

PILATES

Das Magazin

Deutschland € 6,50 / Österreich € 7,20 / Schweiz sfr 10,50
No 2 Mai/Juli 2010

www.pilatesmagazin.de

Oh du schöne Begehrlichkeit

Thema: Konsum und Persönlichkeiten



Lust auf Pilates machen!

Was Lehrer und Schüler dafür wissen sollten

Die erste Pilates-Stunde – für die einen ist es ein notwendiges Übel, weil der Arzt es empfohlen hat oder die Krankenkasse keinen Platz mehr für Yoga hatte. Für die anderen ist es ein grosses Abenteuer, endlich das auszuprobieren, wovon die Freundin schon so lange schwärmt. Oder wofür man sich so lange in Seminaren und Workshops hat ausbilden lassen. Was haben Sie geschwitzt vor der Prüfung! Was haben Sie gesucht, um ein Studio zu finden, wo Sie endlich unterrichten dürfen – Ihre erste Pilates-Stunde.

Ob nun Trainierender oder Trainer – die erste Pilates-Stunde kann wegweisend dafür sein, ob Sie es lieben oder verteufeln werden.

Sie haben es geschafft, Sie haben die Prüfung bestanden? Sie haben nun endlich die Erlaubnis, offiziell und mit gutem Basiswissen zu unterrichten? Sie haben ein Studio? Einen Raum gefunden, wo Sie genügend Leute für eine Stunde unterbringen können? Es ist also endlich so weit – Ihre erste Stunde steht an. Oder haben Sie vielleicht schon einiges an Routine, aber eine neue Gruppe übernommen? Viele Stunden lang wussten Sie genau, mit wem Sie trainieren, und plötzlich ist doch wieder alles neu? Dann haben wir das Richtige für Sie: Michaela Bimbi-Dresp von Pilates Body in München, dem Stott-Pilates-Ausbildungszentrum in Deutschland, hat Tipps und Rat zur Hand.

Grundsätzlich gilt: ruhig, nur ruhig. Jeder fängt mal an! Wer eine gute Ausbildung macht, geht auf Nummer sicher. Dabei sollte immer auch gelehrt werden, was vor und während einer ersten Stunde zu beachten ist. Dazu gehört zum Beispiel eine kurze Anamnese und Haltungsanalyse bei Einzelstunden; und bei Gruppen die generelle Frage nach Einschränkungen, Erkrankungen oder Fragen.

Und im Detail?

Einzelstunden: langsamer Aufbau – den Kunden nicht überfordern. Prinzipien erklären und alle Wirbelsäulenbewegungen durchführen, sofern keine individuellen Einschränkungen vorliegen.

Essenziell ist die Orientierung an den Bedürfnissen und Wünschen des Kunden. Bereits die erste Pilates-Stunde sollte auf den Kunden zugeschnitten sein – ist es eine Schauspielerin, die sich einen straffen Pilates-Body wünscht oder ist es eine Seniorin, die nach einer Hüftprothesen-Operation ihren Alltag besser meistern möchte?

Ganz wichtig und eine große Chance ist das Mitschreiben. Die erste Stunde mit einem neuen Kunden ist nie perfekt! Auch das muss der eine oder andere für sich erst einmal lernen. Die Feinheiten werden mit der Trainingsprogression herausgearbeitet.

Als Trainer muss man erstmal beobachten, wie der Kunde versteht und reagiert. Mit den Notizen der ersten Stunde kann dann die zweite Stunde vorbereitet werden und so geht es mit dem Kunden Schritt für Schritt weiter. Dabei gilt auch: Jede Stunde sollte leicht variieren, aber der rote Faden sollte bleiben. Und: Jede Stunde sollte wenigstens eine kleine Herausforderung darstellen, damit die Lust, weiterzumachen, aufkommt und bleibt. Pilates lebt von der Kontinuität – da ist es am Anfang manchmal wichtiger, Lust auf Pilates zu machen als zu versuchen, möglichst viele Übungen möglichst perfekt in den Kunden hinein zu unterrichten.

Gruppenstunden: herausfinden, wer das schwächste Glied der Kette ist. Das ist der Orientierungspunkt für den Schwierigkeitsgrad einer Übung. Grundsätzlich gilt: Gruppen, die man nicht kennt, muss man sehr vorsichtig trainieren; auf den Punkt gebracht heißt das: Übungen aus dem Pre-Pilates-Repertoire oder Einsteiger-Level anleiten. Diese bieten, ob mit oder ohne Variation, meist auch für Fortgeschrittene genügend Herausforderung bei genauer Anleitung und individueller Korrektur – und geben Ihnen als Trainer Sicherheit.

Und sonst?

Alleine kommt man manchmal nicht weiter – und muss es auch nicht! Fragen, gucken, schauen ist kein Zeichen von Schwäche oder Unkenntnis – im Gegenteil! Unterstützung holt man sich am besten bei erfahrenen Trainern. Vielleicht

Text: Michaela Bimbi-Dresp
Idee und Konzept: Pilates – Das Magazin

ist im Studio eine wöchentliche Teambesprechung Standard und Fragen zu Spezialfällen können in der Gruppe diskutiert werden. Da haben alle was davon!

Und auch das Nachlesen in Büchern und Fachliteratur sollte zum Alltag gehören. Auch solche Dinge bieten Themen, Ansichten und Darstellungen, die im Team und mit Kollegen diskutiert werden können. Daraus entstehen manchmal unglaubliche neue Möglichkeiten und Ansätze.

Nun ist es also soweit: Die erste Pilates-Stunde. Vielleicht haben Sie lange keinen Sport mehr gemacht und nun soll es wieder losgehen? Oder Sie sind der Sport-Freak schlechthin, haben aber bemerkt, dass Sie ein intensives Ausgleichstraining brauchen? Sie sind umgezogen und müssen sich ein neues Studio suchen und an einen neuen Trainer gewöhnen? Sie haben die Geburt des zweiten Kindes hinter sich und die Figur soll vor dem 40. Geburtstag wieder in Form gebracht werden? Egal, warum nun Ihre erste Pilates-Stunde ansteht – es gibt ein paar Dinge zu beachten, damit Sie von Anfang an Spaß und Freude haben und Erfolge verbuchen können.

Lassen Sie sich vom Trainer erklären, was Sie mitbringen sollen und gegebenenfalls sogar, was Sie am besten anziehen. Selbstverständlich? Nun, im Gegensatz zu vielen anderen Fitnessstrends sind beim Pilates beispielsweise keine Schuhe angebracht!

Sinnvoll ist es auch, wenn Sie sich gleich erkundigen, was die Stunden kosten und wie die Zahlungsmodalitäten sind. Und dann, vielleicht ganz banal, aber wichtig: Wie kommen Sie überhaupt zum Studio? Können Sie vor Ort bequem parken? Oder müssen Sie für die Parkplatzsuche extra Zeit einplanen?

Kommen Sie zur ersten Stunde auf jeden Fall ein bisschen eher, damit Sie sich mit dem Trainer unterhalten können. Einige Studios verschicken vor dem ersten Training auch einen kurzen Anamnese-Bogen per Mail. Dies ermöglicht dem Trainer eine gute Vorbereitung. Seien Sie bitte ehrlich, wenn es um Fragen zum Gesundheitszustand geht. Es kommt sowieso heraus, wie es wirklich aussieht. Dem geschulten

Trainerauge entgeht nichts. Aber seien Sie ehrlich, wenn es um Fragen zum Gesundheitszustand geht. Es kommt sowieso heraus, wie es wirklich aussieht. Dem geschulten Trainerauge entgeht nichts.

Und daraus ergibt sich dann auch die Art des Trainings: Bei relativ akuten Problemen oder speziellen Wünschen sind Sie besser in einer Einzelstunde aufgehoben. Sind sie durchschnittlich fit oder haben schon Pilates gemacht, dann steht einer Gruppenstunde natürlich nichts im Wege. Oder mischen Sie: Gönnen Sie sich ein paar Einzelstunden, üben dann weiter in der Gruppe und kommen immer mal wieder zu ein paar Einzelstunden zurück, um die Technik zu verfeinern, kleine eingeschlichene Fehler auszumerzen oder auch um tatsächlich intensiv an einer bestimmten Sache zu arbeiten.

Nach einer ersten Stunde im neuen Studio oder beim neuen Trainer wird man Ihnen eine Empfehlung geben, wie Sie am besten weiter trainieren und gegebenenfalls, welche Stunden im Gruppenstundenplan optimal für Sie sind. Vielleicht sind bei Ihnen jetzt auch schon die ersten Fragen aufgetaucht – dann fragen Sie! Ihr Trainer freut sich, wenn er Ihnen weiterhelfen kann. Wenn die Fragen erst später auftauchen – macht auch nichts. Die meisten Studios bieten auch telefonische Beratung.

Probieren Sie es einfach mal aus – und horchen in sich hinein!

Hat es Spaß gemacht? Haben Sie sich wohlgefühlt? Klar, dann weitermachen! Oder war es nicht so Ihr Ding? Dann geben Sie dem Ganzen vielleicht noch eine zweite Chance oder probieren Sie einen anderen Trainer oder ein anderes Studio aus. Falls Pilates momentan nicht der richtige Sport für Sie ist, dann versuchen Sie es vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt noch mal. Denn bei Pilates ist es wie bei allem im Leben – so ganz ohne Freude läuft es halbherzig ab und führt zu nichts. Dann sollten Sie weitersuchen, bis Sie *Ihren* Sport finden