

PILATES

Das Magazin

Deutschland € 6,50 / Österreich € 7,20 / Schweiz sfr 10,50
No 3 Juli/Oktober 2009

www.pilatesmagazin.de



Alles eine Frage der Einstellung

Thema: Erwartungshaltung – richtig oder falsch?



A portrait of Michaela Bimbi-Dresp, a woman with long blonde hair, wearing a blue tank top and a gold necklace. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a soft-focus indoor setting.

Golf & Pilates

Workshop

Michaela Bimbi-Dresp durchlief zunächst mehrjährige Ausbildungen zum Group Fitness Instructor und Personal-Trainer, während sie in San Francisco und New York lebte. Ihr fundiertes Wissen rund um Tanz und Fitness eröffnete ihr den Zugang zur Pilates-Ausbildung bei Stott-Pilates. So avancierte sie nach mehreren Jahren der Pilates-Spezialisierung im

englischsprachigen Ausland zur Stott-Pilates-Trainerin und -Ausbilderin. Jährliche Weiterbildungen in Toronto im internationalen Headquarter des kanadischen Ausbilders und die Teilnahme an internationalen Pilates- und Physio-Kongressen sichern die Aktualität ihres Wissensstandes. Ihr Pilates-Trainingspektrum im Rahmen von Einzel- und Gruppenun-

terricht umfasst Bodenübungen unterstützt von Kleingeräten und Übungen an allen klassischen Pilates-Geräten. Seit ihrer Rückkehr aus den USA im Sommer 2002 ist Michaela Bimbi-Dresp die erste Stott-Pilates-Ausbilderin für Trainer in Deutschland. In ihrem Studio in München, Pilatesbody, finden regelmäßig Ausbildungen und Workshops für Pilates-Themen – so auch „Pilates für Golfer“ – statt. Michaela selbst ist lizenzierte Trainerin für „Pilates für Golfer“ und Golf Conditioning Specialist nach GLP Fitness, USA.

Was lernt man in den Workshops „Pilates für Golfer“? Warum sollte man so eine Ausbildung machen?

Jeder, der Golfer trainieren möchte, sollte sich fundiertes Wissen zu dem Thema aneignen, das heißt, einen speziellen Workshop zum Thema Pilates für Golfer besuchen. Es wird Hintergrundwissen über das Golfen vermittelt, zum Beispiel über den speziellen Bewegungsablauf. Welche Muskulatur wird beansprucht? Wo wird Kraft, wo wird Flexibilität benötigt? Aufgrund der speziellen Anforderungen, die das Golfen

an den Körper stellt, ist ein spezielles Pilates-Programm optimal. Solche Pilates-Übungen auf der Matte und am Reformer werden in den Workshops vorgestellt und gelehrt. Natürlich kann sich ein Trainer auch etwas „zusammenschustern“, wenn Golfkenntnisse vorhanden sind. Aber Golfer sind Perfektionisten und meist sehr gut in der Lage, zu beurteilen, was der Trainer ihnen anbietet. Daher empfehle ich die Workshops. Stott-Pilates beispielsweise bietet mehrere spezielle Programme für Boden und Geräte für unterschiedliche Schwierigkeitsstufen an. Die Übungen sind ganz speziell von Moira Merrithew und einem Golfprofi entwickelt worden. Natürlich können die Übungen von allen Kunden angewendet werden, nicht nur von Golfern. Pfiffig sind zum Beispiel Programmelemente wie der Einsatz des Golfschlägers während der Bodenübungen oder die simulierten Rotationsbewegungen auf der Matte und am Reformer. So wird der Bezug zum Golf für den Kunden ganz klar.

Wie lange dauert der Workshop?

Es handelt sich um mehrere, jeweils zweistündige Workshops. Ich biete mehrmals im Jahr Workshop-Tage mit wechselnden Themen an – und Golf ist häufig dabei. In vielen Studios wird das Zusatzangebot „Pilates für Golfer“, oder etwas allgemeiner: „Pilates für Sportler“, sehr gut angenommen. Es lohnt sich, solche Pilates-Spezialstunden in den Stundenplan mit aufzunehmen.

Wie ist das Training mit Golfern? Sind die anders?

Wir haben viel Erfahrung mit Golfern aus unseren speziellen Golfer-Gruppenstunden. Zum einen sind es Kunden, die sowieso bei uns trainieren und zusätzlich etwas für ihr Handicap tun wollen. Zum anderen fragen Golfer auch speziell an. Golfer passen generell gut in ein auf Pilates spezialisiertes Studio – vom Bildungs-, Einkommens- und Altersniveau sind das vornehmlich Personen, die nicht in ein Fitness-Studio gehen, sich aber sehr wohl fühlen in einem gepflegten Studio mit gut ausgebildeten Trainern und individueller Betreuung. Typische Golfer-Eigenschaften sind: Sie treten recht selbstbewusst auf – das heißt, sie wissen, was sie wollen, halten Termine ein und haben keine Zahlungsschwierigkeiten. Allerdings verlangen sie auch Professionalität, das heißt, sie erwarten Zielerreichung, sind kritisch und können das Trainerwissen recht gut einschätzen. Im Allgemeinen sind sie aus meiner Sicht optimale Kunden für ein Pilates-Studio mit gut ausgebildeten Trainern.



STOTT PILATES® – die weltweit größte und international anerkannte Elite-Ausbildung für Pilatustrainer seit 1988.

Nähere Infos unter: www.stottpilates.com oder Michaela.Bimbi-Dresp@t-online.de