



**Studienbrief**

**Gruppentraining I**

---

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Ergänzende Hinweise zum Studienbrief.....	9
Übergeordnete Lernziele des Studienmoduls.....	11
<b>1 Einleitung Gruppentraining .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Definition Gruppentraining .....</b>	<b>14</b>
<b>1.2 Ziele des Gruppentrainings .....</b>	<b>14</b>
<b>1.3 Einteilung der Gruppentrainingsangebote .....</b>	<b>15</b>
1.3.1 Ausdauerorientierte Kurse .....	17
1.3.1.1 Ausdauerorientierte Kurse - Schwerpunkt Koordination .....	17
1.3.1.2 Ausdauerorientierte Kurse - Schwerpunkt Cardio .....	19
1.3.2 Kraftorientierte Kurse .....	20
1.3.3 Gesundheitsorientierte Kurse .....	22
1.3.3.1 Gesundheitsorientierte Kurse - Funktionelle Gymnastik .....	22
1.3.3.2 Gesundheitsorientierte Kurse – Propriozeption .....	23
1.3.3.3 Gesundheitsorientierte Kurse – Body and Mind .....	26
<b>2 Die fünf sportmotorischen Fähigkeiten.....</b>	<b>29</b>
<b>2.1 Die motorische Fähigkeit Kraft .....</b>	<b>29</b>
2.1.1 Erscheinungsformen der Kraft.....	30
2.1.2 Positive Effekte des Krafttrainings.....	32
<b>2.2 Die motorische Fähigkeit Ausdauer .....</b>	<b>33</b>
2.2.1 Untergliederung der Ausdauer.....	34
2.2.2 Positive Effekte des Ausdauertrainings .....	37
<b>2.3 Die motorische Fähigkeit Beweglichkeit.....</b>	<b>38</b>
2.3.1 Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit.....	38
2.3.2 Bedeutung einer optimalen Beweglichkeit .....	40
<b>2.4 Die motorische Fähigkeit Koordination .....</b>	<b>41</b>
2.4.1 Untergliederung der Koordination .....	42
2.4.2 Neuromuskuläre Grundlagen des propriozeptiven Trainings.....	44
2.4.3 Die motorische Fähigkeit Schnelligkeit.....	44
<b>2.5 Die motorischen Fähigkeiten im Gruppentraining .....</b>	<b>45</b>
<b>3 Die Funktionen des Gruppentrainers .....</b>	<b>47</b>
3.1 Funktion des Lehrers .....	48
3.2 Funktion des Vorbilds.....	48
3.3 Funktion des Animateurs .....	48
3.4 Funktion des Dienstleisters .....	49
3.5 Funktion des Teammitglieds .....	49
<b>4 Der Aufbau einer Kurseinheit .....</b>	<b>51</b>
<b>4.1 Einleitung .....</b>	<b>52</b>
4.1.1 Begrüßung.....	52
4.1.2 Allgemeines Warm-up .....	52

4.1.3	Spezielles Warm-up.....	54
<b>4.2</b>	<b>Hauptteil .....</b>	<b>54</b>
4.2.1	Hauptteil in ausdauerorientierten Programmen .....	54
4.2.2	Hauptteil in kraftorientierten Programmen.....	54
4.2.3	Hauptteil in gesundheitsorientierten Programmen.....	55
<b>4.3</b>	<b>Schlussteil .....</b>	<b>55</b>
4.3.1	Cool-down I .....	55
4.3.2	Cool-down II.....	56
4.3.3	Verabschiedung.....	56
<b>5</b>	<b>Die Musik im Gruppentraining.....</b>	<b>58</b>
5.1	Der Musikaufbau.....	58
5.2	Das Musiktempo .....	62
5.3	Der Musikstil .....	63
<b>6</b>	<b>Grundlagen zur Bewegung und Funktionalität im Gruppentraining.....</b>	<b>65</b>
6.1	Die „gute“ Haltung.....	65
6.2	Ausgangsstellungen .....	71
6.2.1	Stand.....	72
6.2.2	Rückenlage.....	72
6.2.3	Bauchlage .....	73
6.2.4	Vierfüßlerstand.....	74
6.2.5	Vierfüßlerstand im Unterarmstütz .....	75
6.2.6	Seitlicher Unterarmstütz .....	76
6.3	Einnehmen und Verändern von Positionen .....	76
6.4	Funktionalität im Gruppentraining.....	79
6.4.1	Belastungen des passiven Bewegungssystems.....	81
6.4.2	Belastungen des aktiven Bewegungssystems .....	82
6.4.3	Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems .....	83
<b>7</b>	<b>Grundschritte und Armbewegungen .....</b>	<b>86</b>
7.1	Grundschritte des Aerobics.....	86
7.1.1	Ausführungshinweise .....	90
7.1.2	Sicherheitshinweise.....	91
7.1.3	Didaktisch-methodische Hinweise .....	91
7.2	Grundschritte des Step Aerobics .....	91
7.2.1	Ausführungshinweise .....	94
7.2.2	Sicherheitshinweise.....	94
7.2.3	Didaktisch-methodische Hinweise .....	95
7.3	Armbewegungen.....	95
7.4	Verbinden von Schritten mit der Linearen Progression.....	103
7.5	Verbinden von Schritten mit der Add-On-Methode .....	106
<b>8</b>	<b>Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen .....</b>	<b>109</b>
8.1	Ausführungshinweise.....	110
8.2	Didaktisch-methodische Hinweise .....	110
8.3	Prinzipien der Trainingslehre im Gruppentraining.....	110

8.4 Relevante Trainingsparameter im Gruppentraining.....	112
<b>9 Dehnung und Mobilisation .....</b>	<b>116</b>
9.1 Dehnung.....	116
9.1.1 Methodik des Dehnens.....	117
9.1.2 Ausführungshinweise .....	124
9.1.3 Sicherheitshinweise .....	124
9.1.4 Didaktisch-methodische Hinweise .....	124
9.2 Mobilisation .....	125
<b>10 Die Wirbelsäulengymnastik.....</b>	<b>129</b>
10.1 Ziele.....	129
10.2 Inhalte und Aufbau.....	130
10.3 Ausführungshinweise .....	131
10.4 Sicherheitshinweise.....	132
10.5 Didaktisch-methodische Hinweise .....	132
10.6 Körperwahrnehmung .....	133
10.7 Entspannung .....	137
10.7.1 Körperreise .....	138
10.7.2 Fantasiereise.....	140
<b>11 Planung einer Kursstunde .....</b>	<b>144</b>
11.1 Die Rahmenbedingungen .....	144
11.2 Die Zielgruppe .....	145
11.3 Die Zielsetzung .....	146
11.4 Die Inhaltsplanung.....	147
11.5 Methodische Grundsätze .....	147
11.6 Planungshilfe Strukturgitter .....	148
<b>12 Allgemeine Organisation und Methodik im Gruppentraining .....</b>	<b>151</b>
12.1 Organisation im Gruppentraining.....	151
12.2 Methodische Maßnahmen .....	152
12.2.1 Verbal-akustische Maßnahmen.....	153
12.2.2 Visuelle Maßnahmen .....	155
12.2.3 Instrumentell-taktile Maßnahmen .....	156
12.3 Cueing .....	158
<b>13 Vorchoreografiertes vs. Freestyle-Gruppentraining.....</b>	<b>162</b>
<b>14 Exkurs: Kurs-Management .....</b>	<b>167</b>
14.1 Positive Auswirkungen des Gruppentrainings auf die Kundenbindung.....	167
14.2 Kursplankonzeption.....	170
14.2.1 Kursplankonzeption aus wirtschaftlicher Sicht .....	171
14.2.1.1 Angebotsstruktur .....	171
14.2.1.2 Studio-Philosophie.....	171
14.2.1.3 Auslastung des Kursraumes.....	172

14.2.1.4 Auslastung der Kurse .....	172
14.2.2 Kursplankonzeption aus organisatorischer Sicht .....	173
14.2.2.1 Räumliche Voraussetzungen .....	174
14.2.2.2 Studiospezifische Zeiten .....	174
14.2.2.3 Vormittagsprogramm .....	175
14.2.2.4 Nachmittagsprogramm .....	175
14.2.2.5 Wochenendprogramm .....	175
14.2.3 Kursplankonzeption aus trainingswissenschaftlicher Sicht .....	176
<b>14.3 Organisation des Kursbereichs.....</b>	<b>176</b>
14.3.1 Aufbau- und Ablauforganisation .....	176
14.3.2 Zusammenstellung des Teams .....	178
<b>Nachwort .....</b>	<b>182</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>183</b>
Lösungen und Kommentare zu den Übungen, Glossar und Literatur des Studienbriefs in ILIAS .....	183
Prüfungsleistung .....	183
Tabellenverzeichnis.....	184
Abbildungsverzeichnis .....	184
Stundenbeispiel: Ganzkörper-Workout .....	187
Stundenbeispiel: Ganzkörper-Workout mit Step .....	193
Stundenbeispiel: Wirbelsäulengymnastik .....	199



# 1 Einleitung Gruppentraining



## Lernziele

### Nach der Bearbeitung des Kapitels . . .

- können Sie den Begriff „Gruppentraining“ definieren,
- sind Sie in der Lage, die Vorteile und Nutzen von Gruppentrainingsangeboten für die Teilnehmer zu präsentieren,
- können Sie Basis-Gruppentrainingsangebote in Fitness-, Gesundheits- und Freizeitanlagen beschreiben,
- können Sie eine sinnvolle Einteilung von Gruppentrainingsangeboten vornehmen und Kursangebote voneinander abgrenzen,
- können Sie die verschiedenen Gruppentrainingsangebote in ein ganzheitliches Fitnesskonzept einordnen.

Der wachsende Markt der Fitness- und Gesundheitseinrichtungen beinhaltet die stetige Erweiterung des Angebots und eine Qualitätssteigerung in allen Bereichen. Das Gruppentraining stellt neben dem gerätegestützten Kraft- und Ausdauertraining ein wichtiges Angebot im Portfolio einer Fitness- und Gesundheitsanlage dar. Im Jahr 2021 setzten über 86% der Ketten- und Einzelbetreiber auf Gruppentraining als Teil ihres Angebotes (vgl. Abb. 1) (Arbeitgeberverband Deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen [DSSV], 2022, S. 36). Entsprechend wichtig sind eine professionelle Betreuung der Kunden, die dieses Angebot nutzen sowie eine gute Führung des Gruppentrainingsbereichs.

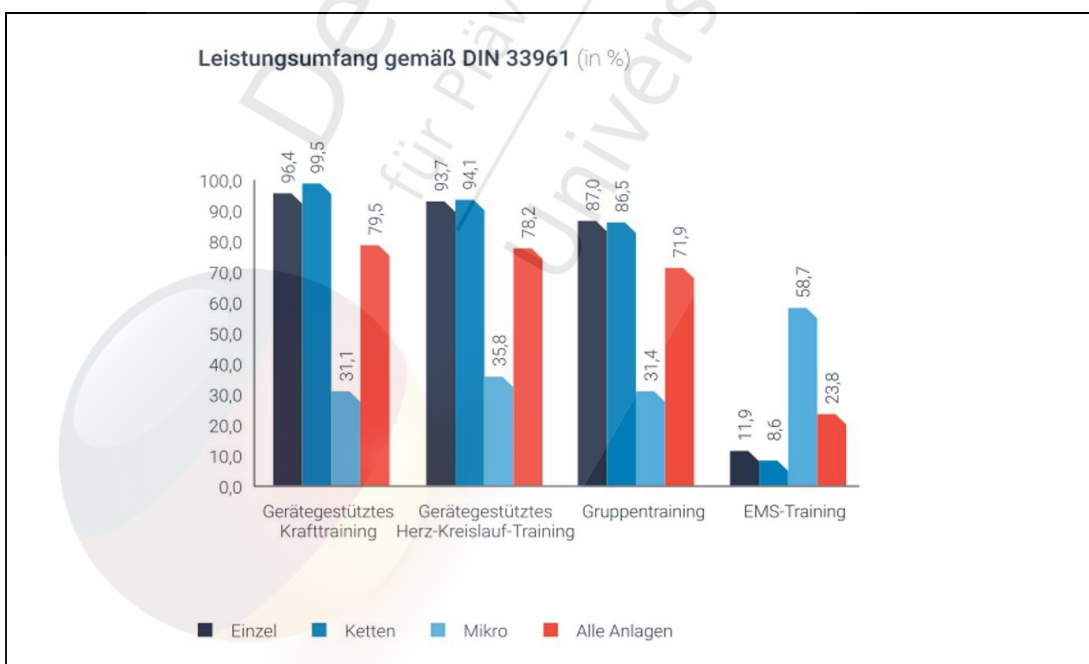


Abb. 1: Leistungsumfang gemäß DIN 33961 (DSSV, 2022, S. 36)

## 1.1 Definition Gruppentraining

Gruppentraining (oder engl. *group training*) bedeutet im betrachteten Zusammenhang ein festes Unterrichts- bzw. Fitnessformat, an dem sich mehrere Menschen beteiligen und meist gleichzeitig die von einem Gruppentrainer vorgegebenen Bewegungen, in der Regel unter Musikbegleitung, ausführen. Dabei geht das klassische Gruppentraining von mehr als fünf Teilnehmern aus. Bei weniger Teilnehmer könnte auch von einem „Group-Personal-Training“ oder „Small Group Training“ gesprochen werden, welches in jüngerer Vergangenheit vermehrt im Portfolio von Personal Trainern vorzufinden ist. Obwohl in einer Gruppentrainingsstunde die Bewegungen unter den Teilnehmern überwiegend uniform sind, kann und sollte der Gruppentrainer sowohl diese als auch die Intensitätslevel modifizieren und individuell an die unterschiedlichen Leistungslevels der Teilnehmer anpassen.

Zusammengefasst kann Gruppentraining wie folgt definiert werden:



### Definition - Gruppentraining

Als **Gruppentraining** wird ein festes Unterrichts- bzw. Fitnessformat bezeichnet, an dem sich mehrere Menschen beteiligen und meist gleichzeitig die von einem speziell ausgebildeten Gruppentrainer vorgegebenen Bewegungen, in der Regel unter Musikbegleitung, ausführen.

## 1.2 Ziele des Gruppentrainings

Gruppentraining verfolgt generell die gleichen trainingswissenschaftlichen Ziele wie das allgemeine Fitnessstraining an Geräten. Zusätzlich kann das Trainieren in der Gruppe die Motivation fördern. Die Kommunikation, der Spaß an der Bewegung mit Musik und das Wissen um eine kompetente fachliche Betreuung durch den Gruppentrainer motivieren die Kunden, den Kursbereich im Studio zu nutzen. Die vielfältigen Vorteile sowohl für den Kunden als auch für den Fitnessbetrieb werden in den letzten Jahren immer mehr erkannt. Abb. 2 stellt zusammengefasst die Vorteile und den Nutzen des Gruppentrainings für den Teilnehmer dar.



Abb. 2: Vorteile und Nutzen des Gruppentrainings für den Teilnehmer (© BSA/DHfPG)



### Übung 1.1

Überlegen Sie, welche Vorteile und Nutzen sich aus dem Angebot eines Gruppentrainings für den Fitnessbetrieb ergeben könnten. Halten Sie Ihre Ergebnisse z. B. in Form einer Mind-Map nach obigem Beispiel (Abb. 2) fest und bringen Sie Ihre Ergebnisse mit zur Präsenzphase.

## 1.3 Einteilung der Gruppentrainingsangebote

In den Anfängen des Gruppentrainings wie wir es heute kennen, beschränkte sich das Kursangebot in den Vereinen, Fitness- und Gesundheitseinrichtungen auf klassische Aerobic-Stunden. Später kamen Step-Aerobic- und Workout-Kurse hinzu. Heute gibt es ein nach Zielgruppen und Inhalten sehr differenziertes Angebot an Kursen, in welches das klassische Aerobic zum Teil integriert ist. Fast wöchentlich kommen neue Formen, Abwandlungen und Trends hinzu. Durch die große Vielfalt an Kursangeboten und die Vermischung von allgemein definierten Zielen und Inhalten mit speziellen Trainingsvarianten fällt es schwer, eine eindeutige Struktur im Gruppentraining zu bestimmen. Das bedeutet, dass die in Abb. 3 vorgestellte Übersicht nur eine Möglichkeit darstellt, eine Zuordnung vorzunehmen.



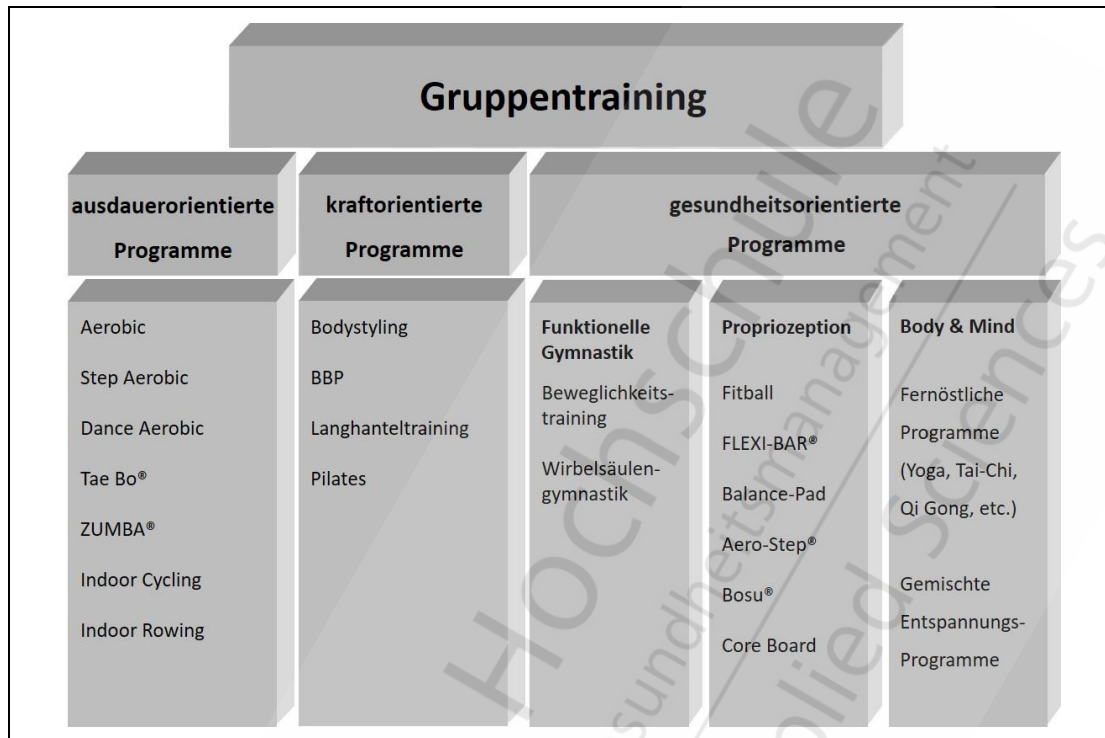


Abb. 3: Einteilung der Gruppentrainingsangebote (© BSA/DHfPG)



### Übung 1.2

Recherchieren Sie im Internet nach Kursplänen unterschiedlicher Fitness-, Freizeit- oder Gesundheitseinrichtungen oder organisieren Sie sich Kurspläne in Printformat und vergleichen Sie diese miteinander. Kann man eine einheitliche Struktur erkennen? Wenn ja, vergleichen Sie diese mit der in diesem Studienbrief beschriebenen!



### 1.3.1 Ausdauerorientierte Kurse

Die ausdauerorientierten Kurse haben alle die Zielsetzung, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern (zur sportmotorischen Fähigkeit „Ausdauer“ siehe Kap. 2.2). Die Inhalte der Kurse unterscheiden sich dennoch stark. So gibt es choreografierte Kursangebote, die neben der Herz-Kreislauf-Tätigkeit auch die Koordination stark fordern. In anderen Kursen werden dagegen koordinativ einfache Bewegungen ausgeführt, so dass sich der Teilnehmer komplett auf die geforderte Ausdauerleistung konzentrieren kann.

#### 1.3.1.1 Ausdauerorientierte Kurse - Schwerpunkt Koordination

##### Aerobic

Beim Aerobic handelt es sich um eine Form der aeroben Ausdauer гимнаstik auf Musik. Es werden Übungen gemischt aus Gymnastik und Tanz zu Musik durchgeführt. Dabei ist das Angebot durch eine choreografische Bewegungsgestaltung charakterisiert. Im Zuge seiner Forschungen zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit mit Ausdauertraining hat Dr. Kenneth H. Cooper 1976 nicht nur den bekannten „Cooper-Test“ erfunden, sondern auch ein Buch unter dem Titel „Aerobics“ veröffentlicht, das in den USA eine Ausdauerwelle auslöste. Amerikanische und später auch europäische Trainer wendeten seine Erkenntnisse zum Training im aeroben Bereich auf ihre Gymnastikprogramme an (Jackie Soerensen, Judy Sheppard, Jane Fonda) und gaben dem neuen Trend seinen Namen. Der Begriff „Aerobic“ war erfunden und revolutionierte die Fitnessbranche. Aufgrund von gesundheitlichen Bedenken brach der Boom in den 90er Jahren ein. Der Aerobic-Gedanke überlebte allerdings, und es wurde das alte Bewegungsmaterial unter gelenkfreundlichen Aspekten überarbeitet. Das gymnastische Training durch Aerobic verbessert die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden der Trainierenden.



Abb. 4: Aerobic (© BSA/DHfPG)

## Step Aerobic

Step Aerobic ist ein aerobes Herz-Kreislauf-Training, bei dem die Teilnehmer zum Rhythmus der Musik auf eine in der Höhe verstellbare Plattform, das Step-Brett, auf- und absteigen. Es wurde 1990 in den USA von Gin Miller entwickelt und zählte lange Zeit zu den beliebtesten Gruppentrainingsangeboten in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitseinrichtungen (vgl. Abb. 5). Beim Step Aerobic handelt sich um ein gelenkschonendes Ausdauertraining, bei dem zusätzlich die großen Muskelgruppen der Beine und des Gesäßes gekräftigt sowie die Koordination verbessert wird.

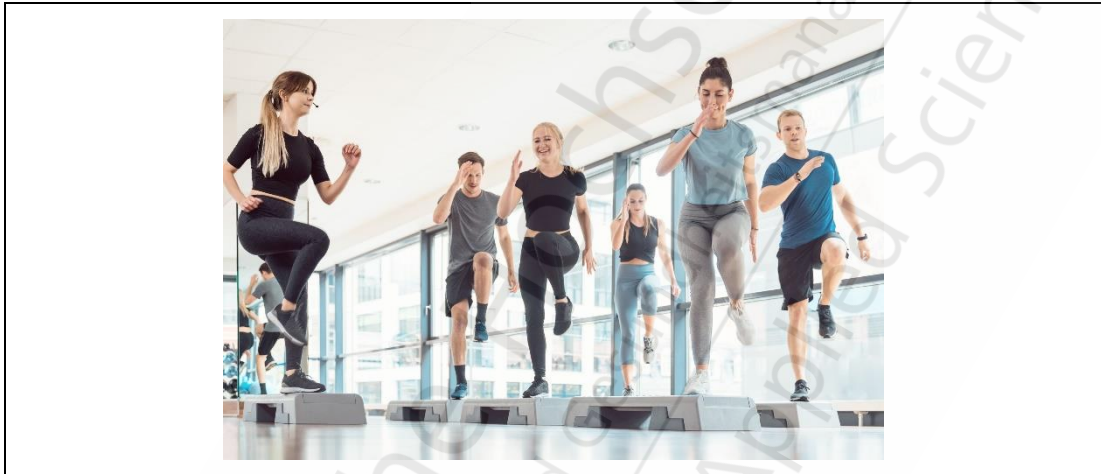


Abb. 5: Step Aerobic (© BSA/DHfPG)

## Dance Aerobic

Dance Aerobic verbindet die klassischen Aerobic-Elemente mit verschiedenen Tanzelementen aus Jazz, Hip Hop oder Latino. Es entsteht eine Verschmelzung aus Aerobic und verschiedenen Tanzstilen. Im Vordergrund stehen die Interpretation der Musik und der Spaß an der Choreographie. Typische Dance-Aerobic-Kurse sind: Salsarobic, MTV Moves, Latino Step u. a.

## TAE BO®, BODYCOMBAT® u. a.

TAE BO®, Thai Bo und BODYCOMBAT® sind ausdauerorientierte Workouts, in denen Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten wie Taekwon Do, Thai-Boxen, Capoeira u. ä. mit Schritten aus Aerobic und Tanz verbunden werden. Es entsteht ein kontinuierlicher Bewegungsablauf, dem der Teilnehmer folgt. Durch die meistens leicht nachvollziehbaren Bewegungen und die aufkommende Gruppendynamik sind diese Kurse sehr beliebt – sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Bekannt geworden sind diese Kurse durch Billy Blanks (TAE BO®).

## ZUMBA®

In ZUMBA®-Kursen werden auf einzelne Musikstücke, meist mit lateinamerikanischem Charakter, Choreografien absolviert. Das Besondere an ZUMBA® ist, dass die Bewegungen nur non-verbal vermittelt werden und das Gefühl für die Musik sowie der Spaß an der Bewegung einen großen Stellenwert einnehmen.

### 1.3.1.2 Ausdauerorientierte Kurse - Schwerpunkt Cardio

Es ist sehr schwer im Gruppentraining reine Ausdauerkurse zu realisieren, da manche Teilnehmer durch ihre häufig geringe Bewegungserfahrung sehr stark koordinativ gefordert sind. Sie können sich erst auf die eigentliche Ausdauerbelastung optimal einstellen, wenn die Bewegungen automatisiert sind. Die folgenden Kursangebote werden den Anforderungen eines reinen Ausdauertrainings gerecht.

#### Indoor Cycling

Indoor Cycling-Kurse gehören zu den beliebtesten Angeboten im Gruppentraining. Es wird das Radfahren auf der Straße mittels stationärer, individuell einstellbarer Fahrräder (vgl. Abb. 6) simuliert. In der Gruppe mit Gleichgesinnten zu radeln, sich vom Trainer und der Musik motivieren zu lassen, begeistert viele Fitnesskunden. Gerade beim Radfahren spüren sie die Gruppendynamik, die sie zum Training anspornt. Die Verbesserung der aeroben und z.T. anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit steht im Vordergrund des Angebots. Indoor Cycling wird zum Teil als Lizenzprogramm angeboten (Spinning®) und ist in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitseinrichtungen meistens an eine bestimmte Fahrradmarke (Pulse, Kaiser, Life Fitness etc.) gebunden.

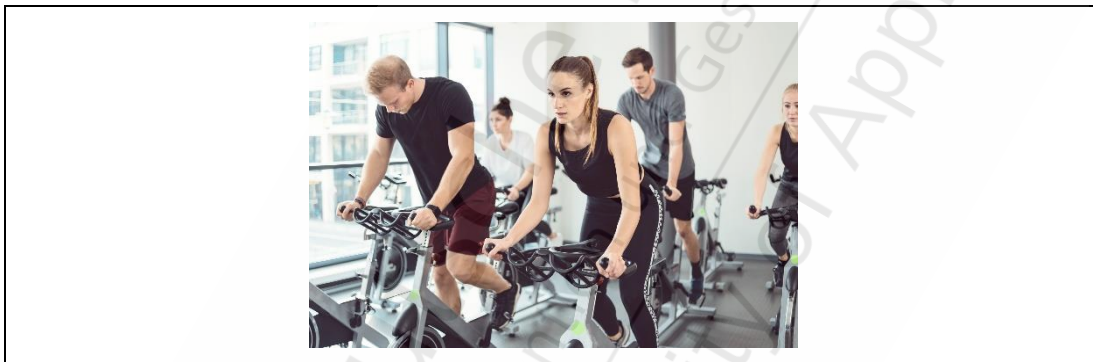


Abb. 6: Indoor Cycling (© BSA/DHfPG)

#### Indoor Rowing

Beim Indoor Rowing wird das Rudern mit einer ganzen Crew in einem Boot simuliert. Jeder Teilnehmer sitzt auf einem Ruderergometer (vgl. Abb. 7), und alle rudern gemeinsam Schlag für Schlag zum Rhythmus der Musik. Der Gruppentrainer motiviert „seine Mannschaft“, steuert das Training und achtet auf die exakte Rudertechnik.

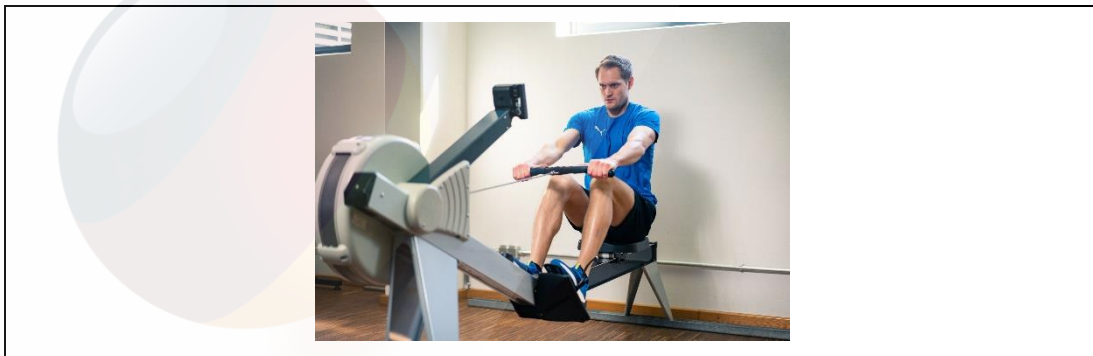


Abb. 7: Indoor Rowing (© BSA/DHfPG)

### 1.3.2 Kraftorientierte Kurse

Die kraftorientierten Gruppentrainingsangebote haben das Ziel, die Kraft in ihren verschiedenen Erscheinungsformen zu verbessern (zur sportmotorischen Fähigkeit „Kraft“ siehe Kap. 2.1). Das Krafttraining in der Gruppe kann ohne oder mit Kleingeräten durchgeführt werden und erfreut sich großer Beliebtheit in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitseinrichtungen – sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Folgend eine Auflistung der beliebtesten und weit verbreiteten Basis-Kursangebote zum Thema Krafttraining:

#### **Bodystyling**

Bodystyling verfolgt das Ziel, den Körper des Trainierenden zu formen, zu kräftigen und zu stabilisieren. Dies erfolgt durch ein gezieltes Training der großen Muskelgruppen. Die Hinzunahme von diversen Kleingeräten wie Thera-Band®, Tube, Kurzhanteln und Gewichtsbällen kann die Belastung steigern und die Kurse abwechslungsreicher gestalten. Besonders wichtig ist das exakte Ausführen der Bewegungen, um mögliche Langzeitbeschwerden zu verhindern. Die fachgerechte Anleitung, Beobachtung und Korrektur der Kursteilnehmer wird in Bodystyling-Kursen vom Gruppentrainer in diesem Zusammenhang besonders gefordert.

#### **Bauch-Beine-Po**

Das langfristige Ziel in Bauch-Beine-Po-Kursen (kurz: BBP) liegt in der Verbesserung der Körperform und einer gesteigerten Kraftausdauer in den Gesäß-, Bein- und Bauchmuskeln. Dieses Ziel wird durch verschiedenste Übungen im Stand und auf der Matte erreicht. BBP-Kurse zählen in fast allen Studios der Welt zum Standardprogramm und sind immer gut besucht.



Abb. 8: Übungen im Bauch-Beine-Po (© BSA/DHfPG)

#### **Langhanteltraining**

Beim Langhanteltraining handelt es sich um ein Ganzkörper-Krafttraining. Das Hauptziel im Langhantelkurs ist die Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelausdauer. Zusätzlich wirkt sich das Training auch positiv auf die Koordination aus. Durch die gezielten Übungen wird die Rumpfstabilität erhöht und somit die Haltung verbessert. Es werden eine spezielle Langhantelstange und Gewichtsscheiben (inkl. Sicherungsverchlüsse) verwendet, mit denen die Trainingsbelastung dem individuellen Leistungsvermögen jedes Teilnehmers angepasst werden kann (vgl. Abb. 9). Die Übungen

werden sowohl im Stehen, im Sitzen, im Knien als auch im Liegen durchgeführt und beanspruchen dadurch die verschiedensten Muskelgruppen. Ferner gibt es Lizenzprogramme wie z. B. BODYPUMP™, HOT IRON® und POWER DUMBELL®, die mit der Langhantelstange im Gruppentraining arbeiten. Mit einem klassischen Bodybare kann ein solches Training auch durchgeführt werden. Diese Kurse sind durch die hohe Kraftkomponente bei Männern sehr beliebt.



Abb. 9: Langhanteltraining in der Gruppe (© BSA/DHfPG)

## Pilates

Die Pilates-Methode wurde in den 20er Jahren von dem Deutschen Joseph Pilates (1880-1967) entwickelt und erfreut sich großer Beliebtheit bei den Fitnessbegeisterten. Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsausführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates sollte nur von speziell ausgebildeten Trainern unterrichtet werden, da es sich um sehr komplexe Bewegungen handelt, die bei fehlerhafter Ausführung über längere Zeit durchaus zu gesundheitlichen Beschwerden führen können.

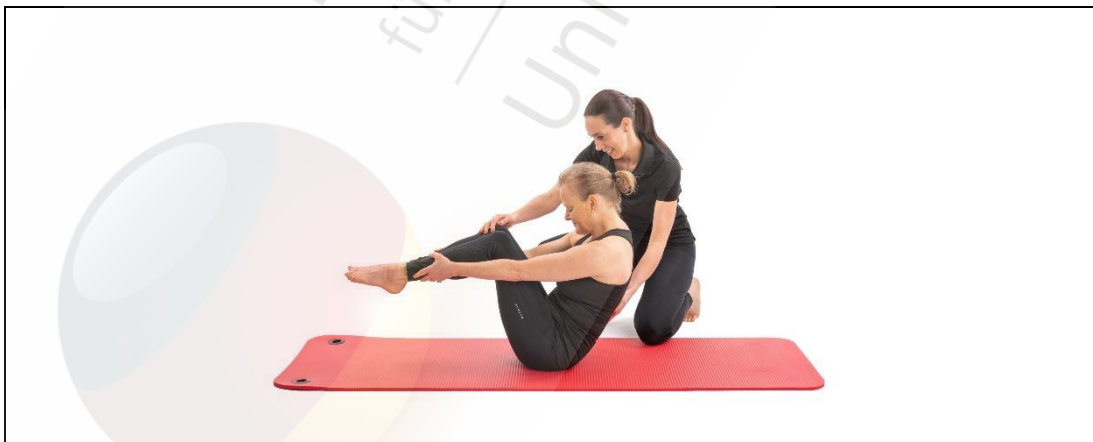


Abb. 10: Pilatesübung mit Hilfestellung durch Trainerin (© BSA/DHfPG)