

# Tätigkeitsbericht Pilates – Sportjahr 2025

## Kursbeschreibung

Das klassische Pilates-Training im Turnverein Engen basiert auf den Prinzipien von Joseph Pilates und legt den Schwerpunkt auf die gezielte Aktivierung der tiefen stabilisierenden Muskulatur.

Ein zentrales Element jeder Stunde ist das bewusste Ankommen im Körper. Zu Beginn erfolgt eine geführte Atemschulung mit Fokus auf die laterale Thorax-Atmung sowie die gezielte Aktivierung des Beckenbodens und der tiefen Bauchmuskulatur (insbesondere M. transversus abdominis). Die Atmung wird bewusst mit der Bewegung gekoppelt und dient als Steuerungsinstrument für Stabilität, Kontrolle und Körperspannung.

### Methodische Schwerpunkte:

- Aktivierung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- Gezieltes Beckenbodentraining in Verbindung mit der Atmung
- Verbesserung der Rumpfstabilität
- Wirbelsäulenmobilisation nach den Pilates-Prinzipien
- Schulung von Körperhaltung und Körperbewusstsein
- Präventive Arbeit zur Vermeidung von Rücken- und Gelenkbeschwerden

Die Übungsauswahl orientiert sich an den klassischen Mattenübungen der Originalmethode (z. B. The Hundred, Roll Up, Single Leg Stretch, Spine Stretch etc.) und wird an das Leistungsniveau der Teilnehmenden angepasst.

Besonderer Wert wird gelegt auf präzise Bewegungsausführung, Kontrolle statt Geschwindigkeit, Qualität vor Quantität sowie individuelle Korrektur und persönliche Betreuung.

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden nachhaltig in ihrer Körperstabilität, Beweglichkeit und Haltungskompetenz zu stärken sowie ein verbessertes Körpergefühl zu entwickeln.



Iveta Maier

19. Februar 2026

# Tätigkeitsbericht Pilates Flows – Sportjahr 2025

## **Kursbeschreibung:**

Pilates Flows ist ein modernes, funktionelles Trainingsformat, das auf den Grundprinzipien des Pilates basiert und diese in fließende, dynamische Bewegungsabfolgen integriert.

Der Fokus liegt auf präziser Ausführung, bewusster Atmung und gezielter Aktivierung der tiefen stabilisierenden Muskulatur. Jede Übung wird technisch sauber aufgebaut und verständlich angeleitet, sodass die Teilnehmenden Bewegungsqualität vor Intensität erfahren.

Ein zentrales Ziel des Kurses ist die Wiedereingliederung in den Sport – insbesondere für Menschen mit Beschwerden im Bewegungsapparat oder nach längerer Trainingspause. Durch kontrollierte, gelenkschonende Bewegungsabläufe wird Vertrauen in den eigenen Körper wieder aufgebaut.

## **Methodische Schwerpunkte:**

- Fließende, funktionelle Bewegungssequenzen mit kontrollierter Ausführung
- Gezielte Aktivierung von Core- und Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserung von Mobilität, Stabilität und Koordination
- Gelenkschonendes Training zur Reduktion von Beschwerden
- Prinzip: Weniger tun – mehr erreichen (Effizienz und Qualität im Fokus)
- Individuelle Anpassung an unterschiedliche Leistungsniveaus

Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen – insbesondere auch an jüngere Menschen, die unter wiederkehrenden Schmerzen leiden oder sich bislang nicht in klassische Fitnesskurse trauen. Der Kurs schafft einen sicheren Rahmen, in dem Bewegung ohne Leistungsdruck erlebt werden kann.

Pilates Flows fördert nachhaltige Körperstabilität, Bewegungsökonomie und ein verbessertes Körperbewusstsein. Ziel ist es, die Teilnehmenden langfristig zu stärken und ihnen den Zugang zu regelmäßiger Bewegung zu erleichtern.

Iveta Maier

19. Februar 2026

