

Pilates Convention Tour

Interview

Vorbehalte abbauen

BayernTurner: Die erste Pilates Convention in Bayern ist soeben zu Ende gegangen. Welches Fazit ziehst Du aus dieser Veranstaltung?

Andrea Finkel: Knapp 190 Teilnehmer aus ganz Deutschland sprechen eine Sprache für sich. Ich glaube, dass die überwiegende Zahl der Teilnehmer zufrieden und mit vielen neuen Anregungen nach Hause gefahren ist.

BayernTurner: Wie lange haben die Vorbereitungen für die Veranstaltung gedauert?

Andrea Finkel: Der Grundstein, wenn man so sagen darf, wurde im November 2006 gelegt.

BayernTurner: Bist Du auch mit dem Verlauf der Convention zufrieden?

Andrea Finkel: Die Convention ist sehr gut verlaufen, das zeigen auch die vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmer. Ein kleiner "Wehrmutstropfen" war nur, dass wir am Samstag auf eine Halle außerhalb ausweichen mussten. Nichtsdestotrotz sind die Räumlichkeiten beim TV Augsburg bestens geeignet.

BayernTurner: Waren Vorkenntnisse erforderlich, um an den einzelnen Work Shops teilzunehmen?

Andrea Finkel: Nein, jeder konnte mitmachen. Die Bandbreite der Teilnehmer reichte vom unbedarften "Pilates - Neuling" bis zum Vollprofi, die Altersspanne der Teilnehmer reichte von 18 bis 65 Jahre.

BayernTurner: Auch Männer scheinen langsam, aber sicher Pilates für sich zu entdecken?

Andrea Finkel: Wir können feststellen, dass die Pilates-Angebote bislang hauptsächlich von Frauen wahrgenommen werden. Aber immerhin hatten wir sechs männliche Teilnehmer sowie einen Workshop "Pilates für Männer", in welchem spezifische Trainingskonzepte für die Zielgruppe vorgestellt wurden. Vielleicht lassen sich so bestehende Vorbehalte gegenüber dem Trainingsprogramm bzw. der Belastung des Pilates Trainings überwinden. Wir hoffen natürlich, dass auch das männliche Geschlecht die "Pilates-Welt" in Zukunft für sich entdecken wird.

BayernTurner: Wird es im nächsten Jahr eine Neuauflage der Pilates Convention geben?

Andrea Finkel: Ja, 2008 soll es weitergehen. Wann und in welcher Form steht noch nicht definitiv fest. Geplant ist aber in jedem Falle eine Fortsetzung beim TV Augsburg.



Andrea Finkel ist Referentin für Lehre und Bildung beim Bayerischen Turnverband in München

Am 24.3. und 25.3.2007 fand in den Hallen des TV Augsburg die erste Pilates Convention Bayerns statt. In insgesamt 31 Workshops konnten sich fast 190 Teilnehmer, die kreuz und quer aus ganz Deutschland angereist waren, auf den neuesten Stand der Trainingsmethoden bringen lassen und sich mit neuen Übungen und Facetten vertraut machen. Denn in der Pilates-Welt gibt es immer etwas Neues zu entdecken.

Augsburg war die zweite von insgesamt acht Städten, in denen die Pilates Convention Tour in diesem Jahr Station macht.

Grundidee der Pilates Convention, die gemeinsam vom Bayerischen Turnverband und dem Deutschen Turner-Bund veranstaltet wurde, ist es, der rasant steigenden Nachfrage nach Pilates gerecht zu werden. Pilates ist weit mehr als nur ein Trend. Entsprechend groß ist die Nachfrage nach geschulten Kurs- und Übungsleitern.

Sechs Referenten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz wussten ihr Know-how in 90-minütigen Workshops zu vermitteln. Von "Meine erste Pilatesstunde" bis hin zum erstmals angebotenen "Pilates für Männer" wurde fast die gesamte Bandbreite des weiten Pilates-Feldes angeboten. Ebenso wurden einige Pilates Geräte, wie der Redondoball oder das Vital-Band, vorgeführt und in zahlreichen Übungen demonstriert, damit die Teilnehmer ein möglichst großes Übungsrepertoire für ihre eigenen Stunden gewinnen konnten.

Den größten Zulauf hatten die Workshops "Meine erste Pilatesstunde", "Standing Pilates" und "Wirbelsäule in Balance".

Ziel und Philosophie des Workshops "Meine erste Pilatesstunde" (Referentin Barbara Mayr) war es, Kursleitern und Trainern eine Orientierungshilfe für die Vorbereitung und Durchführung ihrer ersten Pilatesstunde zu vermitteln.

Im Gegensatz zum klassischen Pilates-Gruppentraining, wo der überwiegende Teil der Übungen auf der Matte stattfindet, werden bei "Standing Pilates" (Lucia Schmidt) die Mattenübungen so verändert, dass sie ein optimales Training im Stehen erzielen.

In einer von sitzenden Tätigkeiten geprägten Arbeitswelt beklagen wir einen Verlust von Kraft und Beweglichkeit und somit zwangsläufig den Verlust der ausbalancierten Haltung. "Wirbelsäule in Balance" (Christiane Wolff) bietet hier durch die Verbindung von Körper und Geist einen effektiven Weg, dieser Problematik entgegen zu steuern.

Augsburg



Der rasant steigenden Nachfrage gerecht werden

Natürlich können wir hier nicht alle Workshops im Detail erläutern, wollen aber noch die Aufmerksamkeit auf den Pilatesbereich mit Geräten lenken. Durch deren Nutzung werden die Möglichkeiten des Pilates-Trainings um weitere interessante Aspekte erweitert.

Wir hoffen, dass alle Teilnehmer viele nützliche Informationen und Tipps mit nach Hause genommen

haben und viel Spaß an diesem Wochenende hatten.

„Eine rundum gelungene Veranstaltung,“ urteilte Klaus Remuta am Ende der Pilates-Convention von Augsburg. „Ich habe viele interessierte Teilnehmer gesehen und getroffen, die allesamt bester Stimmung waren. Ein besonderer Dank gilt dem ausrichtenden TV Augsburg, der hervorragende Arbeit geleistet hat.“

Es ist immer schön, lobende Worte auch aus dem Mund von Referenten zu hören.



Pilates starker Rücken - Klaus Remuta bringt den Toning Ball ins Spiel

Welche Philosophie verbirgt sich hinter der Pilates Convention Tour?

Pilates ist eines der aktuellsten Angebote, das auch in Deutschland zahlreiche Anhänger und Freunde gefunden hat -

und ist weit mehr als nur ein Trend! Immer mehr Menschen setzen auf Pilates, um gesund und fit zu bleiben und die positiven ganzheitlichen Wirkungen zu nutzen. Die Tendenz ist steigend, entsprechend groß ist der Bedarf an geschulten Trainern und Kursleitern. Deshalb führt der Deutsche Turner-Bund, gemeinsam mit seinen Partnern, die in 2006 begonnene Pilates-Convention als Convention Tour durch.

Mit wievielen Teilnehmern insgesamt rechnen Sie auf der gesamten Pilates-Convention Tour?

Hochgerechnet dürfen wir mit 1300 bis 1400 Teilnehmern rechnen, die ihr erworbenes Wissen in die Vereine tragen werden.

Gudrun Paul

Organisation Kongresse und Akademie vor Ort im DTB

