

Von Mönchengladbach in die Welt: Pilates und sein revolutionäres Training

Joseph Pilates, geboren in Mönchengladbach, entwickelte in den 1920er-Jahren ein revolutionäres Trainingskonzept, das heute weltweit beliebt ist.

In den 1950er Jahren revolutionierte Joseph Pilates aus Mönchengladbach die Fitnesswelt. In seinem New Yorker Sportstudio entwickelte er ein neuartiges Trainingskonzept, das zunächst als „Contrology“ bekannt war. Der ausgebildete Bierbrauer und Amateurboxer erfand die Übungen während seiner Zeit in einem britischen Kriegsgefangenenlager. Sein Ziel war klar: Die tief liegende Muskulatur, besonders Bauch, Beckenboden und Rücken, zu stärken und den Körper zu zentrieren. Pilates' Trainingsgeräte könnten zwar als Folterinstrumente angesehen werden, doch sie haben Millionen Menschen dazu verholfen, körperliche Fitness zu erlangen.

Laut dem Deutschen Pilates Verband zählt die Sportart heute rund 650 Mitglieder, die aus Trainern und großen Studios bestehen. Eine Umfrage zeigt, dass etwa 80 Prozent der Pilates und Yoga Practitioners Frauen sind. Trotz des weltweiten Erfolgs bleibt die genaue Anzahl der Sportler unklar. Joseph Pilates' Erbe lebt weiter: In Mönchengladbach findet alle zwei Jahre ein internationaler Pilates-Kongress statt, der das Andenken und die Techniken des legendären Trainers feiert. Für mehr Informationen, **siehe die aktuelle Berichterstattung auf www1.wdr.de**.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de