

HINTER DEN KULISSEN

inside vhs gratuliert!

Karin Angermüller-Schmidt Eine Pilates-Ikone im Jubiläums-Interview.



inside vhs: Frau Angermüller-Schmidt, Sie und die vhs Zirndorf feiern dieses Jahr ein tolles Jubiläum zusammen. Wie kam es, dass Sie vor 35 Jahren den Weg an unsere vhs gefunden haben?

Karin Angermüller-Schmidt: Angefangen habe ich 1987 mit Eltern-Kind-Turnen, nachdem ich erst meine Übungsleiterlizenz Turnen allgemein und anschließend Turnen im Elementarbereich erworben hatte, gefolgt von einer Lizenz zum Förder- und Kinderturnen. Dies habe ich auch sehr gerne erst als Eltern-Kind-Turnen, später auch als Kinderturnen durchgeführt. Schließlich fand ich meinen Weg zu Pilates, was ich nun seit 2008 an der vhs anbiete. Ursprünglich startete ich mit zwei Kursen, aber die Nachfrage war schnell groß und ich habe nun regelmäßig drei Kurse im Angebot.

inside vhs: Wie kam es dazu, dass Sie vom Kinderturnen zum Pilates wechselten?

Karin Angermüller-Schmidt: Da ich selbst Wirbelsäulenprobleme hatte, begann ich eine Ausbildung zur Zilgri®-Lehrerin. Ich wollte diese tolle Methode zur Selbsttherapie bei Beschwerden im Bewegungsapparat näher kennenlernen. Auch hier geht es, ähnlich wie beim Pilates, um Körperwahrnehmung, eine bestimmte Atem- und Haltungstechnik und da Pilates zu der Zeit auch in Deutschland ankam, interessierte ich mich auch dafür und habe dann hierzu die Trainerausbildung gemacht.

inside vhs: Das klingt ja interessant, diese Methoden. Was fasziniert Sie so an Pilates?

Karin Angermüller-Schmidt: Pilates wurde schon in den etwa 1950er Jahren von dem deutschen Auswanderer Joseph Hubertus

Pilates quasi erfunden. Er legte den Grundstein für ein ganzheitliches Körpertraining, einem „Bodymind“-Konzept. Da er kein offizielles und gesamtes Trainingsprogramm hinterlassen hat, ist es sehr variabel und kann neue Systeme integrieren. Er selbst nannte sein Konzept „Controllogy“, welches eben erst in den 90er Jahren als Pilates richtig zum Trend wurde. Es geht dabei um das Zentrum, auch Powerhouse genannt, die Ausrichtung, Länge und Weite im Körper, auch um Lockerheit und Entspannung der Muskulatur und vor allem die Atmung gehört dazu. Es geht darum, mit einem Minimum an Energieeinsatz ein Maximum an Wirkung zu erzielen. Ziel ist es, den Ist-Zustand des eigenen Körpers zu erfassen und wirklich auch zu sehen, um dann gezielt daran arbeiten zu können. Es geht darum, ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln und in gewisser Weise auch sein Gehirn umzuprogrammieren und seine Denkweisen zu verändern.

inside vhs: Was meinen Sie damit genau? Wie kann ich mir das in der Praxis vorstellen?

Karin Angermüller-Schmidt: Normalerweise denkt man bei Bewegungen nicht darüber nach, wie man sie ausführt. Pilates arbeitet mit bewusst ausgeführten Übungen zur Stärkung der Muskulatur, eine bewusste Atmung, und es geht vor allem darum, die Bewegungskoordination und Körperhaltung zu verbessern. Also eine erhöhte Körperwahrnehmung. Eine bewusste Körperwahrnehmung. Wenn man es denn auch in den Alltag integriert und diese im Pilates gelernten bewusst ausgeführten Übungen auch ins tägliche Leben überträgt, dann kann man seine Denkweise so verändern, dass einem eine nicht so gute Körperhaltung schneller auffällt und entsprechend korrigieren kann.

„Es geht darum, mit einem Minimum an Energieeinsatz
ein Maximum an Wirkung zu erzielen“

Die vhs Zirndorf sagt „Danke!“

Für 35 „bewegende“ Jahre

inside vhs: Pilates kann also eine gezielte Körperbeeinflussung nach sich ziehen? Das klingt ja spannend und vor allem nachhaltig. Das würde bedeuten, dass ich mit Pilates vielen Problemen vorbeugen könnte.

Karin Angermüller-Schmidt: Wichtig ist, dass man dran bleibt. Und es hilft natürlich, wenn der Körper kräftig ist, was man durch Pilates aber erreichen kann. Es geht jedes Mal besser und man kann merklich spüren, wie der Körper mobiler und kräftiger wird. Wesentlich ist, dass man will.

inside vhs: Sind Sie beim klassischen Pilates geblieben oder binden Sie auch andere Elemente ein. Es gibt da ja so Trends wie Piloxing oder Yogilates.

Karin Angermüller-Schmidt (lacht): Diese Trends ergeben sich vor allem auch aus den Namensrechten; wenn man eine andere Sportart einbindet, darf man es nicht mehr Pilates nennen. (wieder ernster) Natürlich haben viele Sportarten, Bewegungstrainings und so ihre Berechtigung und ihre verschiedenen Vor- und Nachteile. Es kommt auch immer darauf an, welches Ziel man verfolgt. Und nachdem Controllogy kein festes Konzept umfasste und auch Pilates im Grunde eine Weiterentwicklung der ursprüngliche Methode darstellt, lassen sich andere Elemente gut einbinden. Auch ich binde immer wieder neue Elemente mit ein, im Wesentlichen fokussiere ich aber immer auf die Grundelemente, da ich es wichtig finde, eine bewusste Körperwahrnehmung zu erlangen.

inside vhs: Können Sie ein Beispiel nennen für solche Ergänzungen? Oder was machen Sie beispielweise noch zusätzlich?

Karin Angermüller-Schmidt: Ich habe immer wieder verschiedene ähnlich angesetzte Konzepte ausprobiert. Ich bin selbst viel aktiv und habe auch mal Yoga und Feldenkrais ausprobiert. Da ich selbst ja auch die Zilgrei®-Ausbildung habe fließen sicher auch solche Elemente mit ein. Zilgrei® ist eine Hilfe zur Selbsthilfe durch eine spezielle Atmung und verbindet chiropraktische Bewegungsmuster mit Entlastungsstellungen. Da ich dank Pilates eine bewusste Körperwahrnehmung verinnerlicht habe, kann ich hierdurch zusätzlich Problemen entgegenwirken, denn auch ich werde nicht ewig Pilates geben (lacht). Machen werde ich Pilates aber auch weiterhin.

inside vhs: aber hoffentlich noch lange genug? Ihre Teilnehmer:innen sind immer so begeistert von Ihrer ruhigen Art, Ihrer angenehmen Stimme und Ihrer sehr guten Anleitung. Deshalb sind Ihre Kurse auch immer so gut gebucht (lacht)

Karin Angermüller-Schmidt: Es macht mir auch immer noch sehr viel Spaß und ich werde es so lange weitermachen, wie es halt geht. Ja, Pilates hat viel mit Sprache zu tun, da sich ja jede Stunde auch durch gezielte Anleitungen gestaltet. Mir ist es dabei vor allem wichtig, meine Teilnehmer:innen immer im Fokus zu haben und zu korrigieren, damit sie die Bewegungsabläufe auch richtig verinnerlichen.

inside vhs: Was würden Sie unseren Leser:innen noch mitgeben wollen?

Karin Angermüller-Schmidt: Veränderungen geschehen durch Bewegung und Bewegung heilt. Ich halte es gerne wie Prof. Dr. Grönemeyer in seinem Werk „Turne bis zur Urne“: Von der Wiege bis zur Urne sollten wir uns freudvoll bewegen, um fit zu bleiben.

inside vhs: Vielen herzlichen Dank, liebe Frau Angermüller-Schmidt, für diesen Einblick in Ihren Werdegang und vor allem die richtig tolle Darstellung, was Pilates eigentlich ist. Und vielen Dank für Ihre Treue zur vhs Zirndorf und auch im Namen unserer Kursteilnehmer:innen ein großes Dankeschön für jede einzelne Ihrer Stunden.

„Veränderungen
geschehen durch
Bewegung
und Bewegung
heilt.“

Kurstipps Pilates

„Fit und in Form mit Pilates“

23F 1045 F, 23F 1046 Z, 23F 1047 Z

Termine & nähere Infos finden Sie auf Seite 7