

Pilates als Forschungsgebiet

Eine ganzheitliche Trainingsmethode wissenschaftlich hinterfragen?

POLESTAR sucht interessierte Studenten, die in ihrer Abschlussarbeit die Pilatesmethode wissenschaftlich untersuchen.

Kurz informiert

Die nach der Pilatesmethode durchgeführten Trainingsprogramme basieren auf dem Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings, das Joseph Pilates vor über 80 Jahren entwickelt hat. Hierbei wird die gesamte Muskulatur gestärkt, die Körperhaltung sowie Bewegungskoordination verbessert. Wesentlicher Bestandteil aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte, rund um die Wirbelsäule liegenden Haltungsmuskulatur, dem sogenannten „Powerhouse“ (Pilates).

Wir suchen wissenschaftliche Belege zum Erfolg der Pilatesmethode

Mögliche Forschungsgebiete:

- Beobachtung der M. Transversus-Aktivität in einem mehrwöchigen Pilatstraining
- Pilatesübungen im Vergleich zu herkömmlichen Fitnessübungen: in einem mehrwöchigen Trainingzyklus
- Veränderung der habituellen Befindlichkeit nach einem mehrwöchigen Pilatstraining mit dem Allegro/Reformer
- Veränderung der habituellen Befindlichkeit nach einem mehrwöchigen Training mit dem Cadillac
- Effizienzuntersuchung des Therapieverlaufes bei Wirbelsäulendysfunktionen
- Effizienzuntersuchung bei Beckenbodendysfunktionen
- Beeinflussbarkeit variabler Leistungsparameter oder biochemischer Indikatoren (Lactat...)

POLESTAR Deutschland

POLESTAR ist eines der führenden Pilates Ausbildungsinstitute und gliedert sich in ein weltweites Ausbildungsnetzwerk, mit Hauptsitz in den USA, ein. POLESTAR bildet seit 10 Jahren in Deutschland erfolgreich Pilatestrainer in den Bereichen Fitness, Prävention und Rehabilitation aus. Unsere Ausbildungsgänge sind differenziert in die Mattenausbildung, Allegroausbildung und Pilates Reha/Studioausbildung. POLESTAR ist Gründungsmitglied des Deutschen Pilates Verbandes und Mitglied im Vorstand des Verbandes.

POLESTAR Pilates unterstützt Sie während Ihres Arbeitsprozesses

Sie möchten Ihre Arbeit über die Pilatesmethode verfassen? Dann bietet Ihnen POLESTAR:

- Die für Sie kostenlose Teilnahme an einem Grundlagen Seminarwochenende, um die Methode in Ihrer Idee zu verstehen.
- Wir stellen für Sie Kontakte zur Datenerhebung bei POLESTAR zertifizierten Trainern und Pilatesstudios her.
- Wir begleiten Sie während des Schreibens gern und stehen mit fundiertem Wissen und langjähriger Erfahrung zur Seite.
- Bei erfolgreicher Abgabe Ihrer Abschlussarbeit über die Pilatesmethode schenkt Ihnen POLESTAR 1.000 POLESTAR Dollar, die Sie in Ihre weitere Pilateskarriere investieren können.
- Bei überdurchschnittlicher Bewertung Ihrer Arbeit haben Sie die Möglichkeit, Ihr Forschungsergebnis auf der Internationalen POLESTAR Pilates-Conference 2011 in Asien oder USA vorzutragen.

Ihre Ansprechpartner:

POLESTAR GmbH
Krefelder Str. 18
D-50670 Köln
Tel.: +49 221/167946-9
info@pilatespolestar.de
www.pilatespolestar.de

Tina Hense
(Dipl. Sportlehrerin/POLESTAR Pilates Trainerin)
tinahense@pilatesstunde.de
Mobil: 0178/1880234

career