



**Joseph Hubertus Pilates**

Joseph Pilates begann früh ein Leben, das dem körperlichen Training gewidmet war. Neben Gymnastik, Bodybuilding und Skifahren studierte er auch östliche Trainingsmethoden wie Yoga und Zen-Meditation.

Pilates war Turner, Taucher und Bodybuilder. Er ging 1912 nach England und verdiente sein Geld als Boxer, Zirkusartist und als Lehrer für Selbstverteidigung an Polizeischulen. Er trainierte dort die Beamten des Scotland Yard in Selbstverteidigung.

Danach begann er intensiv, sein Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings zu entwickeln, das er selbst „Contrology“ nannte.

Er beschäftigte sich mit Yoga, studierte Tierbewegungen und unterrichtete seine Mitmenschen in der von ihm entwickelten Methode.

Es ist überliefert, dass seine Schüler die große Grippepandemie von 1918 auf Grund ihrer guten körperlichen Konstitution überlebten.

Nach dem Krieg kehrte er nach Deutschland zurück und arbeitete unter anderem als Trainer für die Hamburger Polizei. Als er 1926 bedrängt wurde, Angehörige der Armee zu trainieren, wanderte der überzeugte Pazifist in die USA aus. Auf der Überfahrt lernte er seine spätere Frau Clara, eine Krankenschwester, kennen und eröffnete mit ihr sein erstes Pilates Studio in New York. Joseph Pilates starb 1967, im Alter von 84 Jahren.

Bis heute schwören nicht nur Prominente wie Madonna, Richard Gere, Julia Roberts und Cindy Crawford auf diese energetische Trainingsmethode.



Nina Laiblin

**Pilates  
kommt...**



Nina Laiblin

**Pilates  
kommt...**

Nina Laiblin (zertifizierte PILATES-Trainerin)  
Albuchweg 6  
70188 Stuttgart  
Tel.: 0711 / 46 00 652  
mobil: 0163 / 88 64 142  
[www.pilates-kommt.de](http://www.pilates-kommt.de)  
[nina@pilates-kommt.de](mailto:nina@pilates-kommt.de)





### **Nina Laiblin**

zertifizierte PILATES-Trainerin,  
Mitglied im  
Deutschen Pilates Verband

## ... nach Hause oder ins Büro!

**Pilates** ist ein **ganzheitliches Körpertraining**, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training umfaßt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Die wichtigsten Prinzipien der Pilates-Methode sind Konzentration, Kontrolle, Präzision, Zentrierung, bewusste Atmung und **Bewegungsfluss**.

Erzielt wird die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Die Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „**Powerhouses**“, dieses bildet die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

Alle Bewegungen werden **fließend und harmonisch** ausgeführt. Dadurch werden Muskeln und Gelenke geschont.

### **Das ideale Körpertraining:**

- **kräftigt (stärkt und dehnt die Muskulatur)**
- **regt den Kreislauf an**
- **optimiert die Körperhaltung**
- **stärkt die Kondition und die Konzentration**

und führt zu einem guten und ganzheitlichen Körpergefühl.



### **Nina Laiblin**

Ihre Ausbildung in der Original PILATES Methode absolvierte Nina Laiblin im Studio Pilates New York bei Davorka Kulenovic.

Davorka Kulenovic ist die einzige Pilates Trainerin in Stuttgart, die bei Romana Kryzanowska, der von Joseph Pilates bestimmten Nachfolgerin, in New York die Original PILATES Methode studiert hat.

Ausserdem besucht Nina Laiblin regelmässig Fortbildungen im In- und Ausland.

Referenzen: Einzel- und Gruppenunterricht im „Studio Pilates New York“, Stuttgarter Volksbank (Betriebstrainerin), Fitness-Studio „Puls“, sowie Architektur- und Design Büros in Stuttgart.

### **Trainingsmöglichkeiten:**

Probestunde € 80,-  
(inklusive Anfahrt im Stadtgebiet Stuttgart)

Weitere Angebote:

- > 10-er Karte
- > Kleingruppen (2-4 Personen)
- > Firmenkurse