

## **Newsletter: Mai 2019**

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen

Am 2. März wusste uns Silvia Pauli mit dem Thema „Unsere Organe in Verbindung mit den Faszien rund um die Rücken- und Bauchmuskeln“ in ein kraftvolles Bewegungserlebnis zu begleiten. Danach fand die jährliche Hauptversammlung statt. Anbei findest Du das Protokoll der Hauptversammlung, das Weiterbildungsprogramm 2019 und 2020, Informationen zu den Artikeln, News vom Institut für Franklin-Methode und die Kolumne über den Zaun geschaut.

### **Protokoll der Hauptversammlung des VFMS vom 2. März 2019 in Zürich im Gym Puzzle, Walcheplatz 12, 8001 Zürich von 16.30 – 16.45h**

Anwesend: Helene Moser, Silvia Pauli, Doris Giezendanner, Annette Dibbern, Magdalena Schumacher, Margrith Rüegger, Jon Carl Tall, Loredana Tobler, Priska Fechter, Stefanie Fahrenholz

Entschuldigt: Susanne Steger, Rolf Läderach, Susanne Stoller, Bea Schüpbach, Therese Cadisch, Gabriela Koch, Marianne von Siebenthal

1. Begrüssung, Präsenzliste, Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV 2018; einstimmig angenommen
3. Abnahme des Jahresberichts 2018 der Präsidentin; einstimmig angenommen

4. Kenntnisnahme des Revisorenberichts, Abnahme der Jahresrechnung und Entlastung der Rechnungsstelle; einstimmig angenommen
5. Genehmigung des Jahresbudget 2019; einstimmig angenommen
6. Pressearbeit :
  - a. Information über den Pilates Artikel => Artikel sollte im nächsten GymNess veröffentlicht werden.
  - b. Weitere Artikel sind erstellt und an der Veröffentlichung => eine Serie von 3 Artikeln ist erstellt und in Deutschland diese Woche veröffentlicht
7. Anträge der Mitglieder => keine
8. Verschiedenes => nichts

Protokoll erstellt von Helene Moser, 2.3.2019

## **VFMS Weiterbildungs-Programm 2019**

14. September 2019 Helene Moser, Thema „USG und ISG die magische Kombination“ in Bern
23. November 2019 Brigitte Gertschen „Muskelbalance im Oberschenkel und die positive Auswirkung auf Knie, Füsse und Becken “ in Zürich

## VFMS Weiterbildungs-Programm 2020

29. Februar 2020 Helene Moser, Thema „Körperschema oder Körperbild – Weshalb ist dies von Interesse?“ in Zürich
16. Mai 2020 Silvia Pauli, Thema „ Wasser als Lebenselixir – reguliert in der Niere“ in Zürich
29. August 2020 Hanna Kessler, Thema „Musik gestaltet den Unterricht – Musikauswahl und deren Anwendung im Bewegungsunterricht“ in Bern
28. November 2020 Brigitte Gertschen, Thema „Gelenk-, Muskel- und Organrhythmen in der Bewegung“ in Zürich

### Institut für Franklin-Methode®

Neu gibt es im Institut für Franklin-Methode den FM Rücken Trainer und den FM Faszien Trainer. Mehr dazu findest du auf:

<https://franklin-methode.ch/workshops/categories/workshops-mit-eric-franklin/>

Auch gibt es eine Rubrik über alle Studien der Franklin-Methode:

<https://franklin-methode.ch/studien-research-zur-franklin-methode/>

**Die Studie betreffend den Tänzern ist nun publiziert!!!!**

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00382/full>

## Über den Zaun geschaut

### Biographie von Joseph Pilates

Joseph Hubertus „Joe“ Pilates (\* 9. Dezember 1883 in Mönchengladbach; † 9. Oktober 1967 in New York) war ein deutsch-amerikanischer Körpertrainer und Begründer der Pilates-Methode, meist nur *Pilates* genannt, ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

Pilates war der Sohn des Schlossergesellen und erfolgreichen Turners Heinrich Friedrich Pilates (\* 1859) und seiner Frau (\* 1860).<sup>[1]</sup> Pilates' preußische Eltern waren katholisch. Er war das zweitälteste von neun Kindern. Er litt als Kind unter Asthma, Rachitis und rheumatischem Fieber. Dennoch führte seine Freude an Bewegung schon früh zu einem besonderen Körperbewusstsein. Er begann in jungen Jahren seinen Körper zu kräftigen und beschäftigte sich mit *Bewegungslehre*. Neben Turnen, Gymnastik, Bodybuilding und Skifahren las er auch über Trainingsmethoden wie Yoga und Zen-Meditation.

Er ging 1912 nach England und verdiente sein Geld eigenen Angaben zufolge als professioneller Boxer, Zirkusartist und als Lehrer für Selbstverteidigung an Polizeischulen. Er trainierte dort die Beamten des Scotland Yard in Selbstverteidigung. Als Deutscher wurde er zu Beginn des Ersten Weltkrieges interniert. In dieser erzwungenen Ruhepause 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 Mitgefangenen in der von ihm entwickelten Methode. Es wird behauptet, dass diese Mitgefangenen die große Grippepandemie von 1918 auf Grund ihrer guten körperlichen Konstitution überlebten. Er kehrte nach dem Krieg nach Deutschland zurück und arbeitete dort mit den wichtigsten Vertretern der *Bewegungslehre* zusammen. In Hamburg trainierte er unter anderem die dortige Polizei.

1926 wanderte er nach New York aus. Da das von ihm entwickelte Körpertraining in der Ballettszene Deutschlands bereits viel Anerkennung gefunden hatte, wollte er seine Methode an den amerikanischen Hochburgen

des Tanzes einführen. Auf der Überfahrt lernte er seine spätere Frau Clara Zeuner, eine Krankenschwester, kennen. In New York übernahmen sie auf Anregung von Rudolf von Laban zusammen ein Box- und Trainingsstudio in 939 Eight Avenue, im selben Gebäude wie das New York City Ballet. In den USA wird häufig behauptet, dass er als Trainer von Max Schmeling einreiste, der auch bis Ende der 1920er Jahre in seinem Studio von ihm trainiert wurde.

Die Erfahrung Clara Pilates' als Krankenschwester führte zu einer sanfteren und rehabilitativ ausgerichteten Weiterentwicklung seines Konzeptes. In der Folgezeit waren auch viele berühmte Tänzer und Choreographen unter ihren Klienten wie Martha Graham, George Balanchine, Hanya Holm und von Laban. Aus dieser Anfangszeit und aus den gemeinsamen Inhalten, nämlich der Zentrierung und Stabilisierung des Körpers erklärt sich die enge Verbindung zum Tanz.

Pilates arbeitete individuell und kreativ. Für jeden einzelnen Klienten erstellte er ein eigenes Übungsprogramm und entwickelte sogar neue Übungen für die entsprechende Person. Er praktizierte bis ins hohe Alter hinein und verfasste Bücher über seine Technik. Er starb im Alter von 83 Jahren an einem Lungenemphysem in New York ohne ein Testament zu hinterlassen oder die Nachfolge und Weiterführung seiner Arbeit zu regeln. Clara Pilates, die als die begnadetere Lehrerin galt, unterrichtete und führte das Studio weiter bis zu ihrem Tod zehn Jahre später. Für das Fortleben ihrer Ideen sorgten Schüler, die eigene Studios eröffneten und die Methode weiterentwickelten.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Joseph\\_H.\\_Pilates](https://de.wikipedia.org/wiki/Joseph_H._Pilates)

**Auf Wiedersehen in einer der nächsten Fortbildung**