

PILATES-RÜCKENSCHULE

Aktiv vorbeugen in 8 Wochen

Deine Teilnehmerunterlagen

Digitaler IKT-Präventionskurs gemäß GKV-Leitfaden Prävention 2025, Kapitel 5
Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten · Präventionsprinzip 2

Anna Maria Breil

Pilates-Trainerin · A-Lizenz · Sport- und Trainingswissenschaftlerin (B.A.)
www.annamariabreil.de · kontakt@annamariabreil.de

Herzlich willkommen!

Schön, dass du dabei bist. Du hast dich für etwas Wertvolles entschieden – für deine Gesundheit und für einen bewussteren Umgang mit deinem Körper. In den nächsten 8 Wochen werden wir gemeinsam mit Pilates deinen Rücken stärken, deine Haltung verbessern und eine Bewegungsroutine aufbauen, die du langfristig in deinen Alltag integrieren kannst.

Pilates ist nicht nur Training. Es ist eine Methode, die deinen Körper von innen heraus stärkt – durch gezielte Aktivierung der Tiefenmuskulatur, bewusste Atemführung und eine aufrechte Körperhaltung. Einmal verinnerlicht, profitierst du dein Leben lang davon.

Das ist mit diesem Kurs möglich:

- ✓ Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen und lindern
- ✓ Tiefe Rumpfmuskeln und Wirbelsäulenstabilität aufbauen
- ✓ Beweglichkeit und Körpergefühl nachhaltig verbessern
- ✓ Eine gesunde, aufrechte Körperhaltung entwickeln
- ✓ Pilates-Prinzipien sicher und selbstständig anwenden
- ✓ Freude an regelmäßiger Bewegung entwickeln

Deine Kursleiterin

Anna Maria Breil

Pilates-Trainerin A-Lizenz

Fachtrainerin für Rückentraining

Sport- und Trainingswissenschaftlerin
(B.A.)

Bei Fragen bin ich für dich erreichbar:

kontakt@annamariabreil.de

www.annamariabreil.de

Antwortzeit: innerhalb von 48 Stunden.

Trainererfahrung seit über 30 Jahren,
davon über 15 Jahre als Pilatustrainerin.
Seit 2024 betreibe ich mein eigenes
Pilatesstudio in Oberhausen.

Wichtige Hinweise vor Kursbeginn

Ausschlusskriterien und Kontraindikationen

Bitte lies die folgenden Hinweise sorgfältig. Deine Gesundheit hat Vorrang. Bei Vorliegen einer der folgenden Kontraindikationen ist die Teilnahme ausgeschlossen oder erfordert eine ärztliche Freigabe:

Teilnahme ausgeschlossen (ohne ärztliche Freigabe nicht möglich):

- Akuter Bandscheibenvorfall mit neurologischen Ausfällen (Lähmungserscheinungen, Kribbeln, Taubheitsgefühl)
- Akute Entzündungen oder akutes Wirbelsäulentrauma
- Frische operative Eingriffe an der Wirbelsäule oder Gelenken (weniger als 3 Monate post-OP)
- Schwangerschaft ab dem 2. Trimester (ohne ausdrückliche ärztliche Freigabe)
- Frische Entbindung (weniger als 8 Wochen post partum)
- Laufende onkologische Behandlungen (Chemotherapie, Bestrahlung)
- Schwere Osteoporose mit Frakturrisiko
- Schwere kardiovaskuläre Erkrankungen, bei denen körperliche Belastung kontraindiziert ist

Ärztliche Rücksprache empfohlen:

Wenn du an einer bestehenden Erkrankung des Bewegungsapparats leidest (z. B. Arthrose, chronische Rückenschmerzen mit ärztlicher Diagnose), bitte kläre vor Kursbeginn mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, ob die Teilnahme geeignet ist.

Sicherheitshinweise während des Kurses

- Bei akuten Schmerzen: Übung sofort unterbrechen und ärztlichen Rat einholen.
- Schmerz und Anstrengung unterscheiden: Ein leichtes Ziehen oder Muskelkater ist normal. Schmerz ist ein Stoppsignal.
- Bei Schwindel oder Unwohlsein: Pause machen, ggf. Übung beenden.
- Eigenes Tempo: Der Kurs ist für dein Wohlbefinden. Es gibt kein „Falsch“, nur ein „für dich gut tun“.

Dein Kurs auf einen Blick

Kursstruktur

Der Kurs besteht aus 8 Kurseinheiten, die wochenweise freigeschaltet werden. Jede Einheit enthält:

Theorie-Video — ca. 8 Min.

Wochenmotto, anatomische Grundlagen und Hintergrundwissen. Das „Warum“ hinter den Übungen.

Workout-Video — ca. 45 Min.

Strukturiertes Training mit Warm-up, Hauptteil und Cool-down. Mit gezieltem Cueing für den Alltag.

Reflexionsfragen

Eine Frage zum Bewegungserleben und eine Wissensfrage zum Wochenthema.

Hinweise zur Nutzung

- Die Einheiten werden wochenweise freigeschaltet. Eine neue Woche startet erst, wenn die vorherige abgeschlossen ist.
- Für die Erstattungsfähigkeit durch die Krankenkasse müssen alle 8 Einheiten auf der Kursplattform vollständig absolviert werden. Die vertiefenden Videos in diesem Handout sind nicht verpflichtend und sind ein Geschenk, noch tiefer in die Pilatesprinzipien einzusteigen.
- Du benötigst: eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, barfuß oder mit Socken, einen ruhigen Raum.
- Bei technischen Problemen mit der Kursplattform wende dich an: kontakt@annamariabreil.de

Die 8 Wochen im Überblick

Jede Woche baut auf der vorherigen auf. Verinnerliche die Inhalte einer Woche, bevor du weitermachst.

Woche

1

Pilates entdecken

Körperwahrnehmung & Grundpositionen

- Pilates-Philosophie und Entstehungsgeschichte
- Neutrale Wirbelsäulenposition erspüren
- Erste Grundübungen sicher und kontrolliert ausführen
- Körperscan und bewusste Körperwahrnehmung

Woche

2

Atmung & Powerhouse

Pilates-Atmung, Powerhouse, M. transversus abdominis

- Die Pilates-Flankenatmung erlernen und üben
- Das Powerhouse als Kraftzentrum aktivieren
- Atemführung mit Bewegungsausführung verknüpfen
- Beckenboden und M. transversus abdominis verstehen

Woche

3

Konzentration & Kontrolle

Mentale Kontrolle, motorische Präzision

- Pilates-Prinzip: Bewegen statt Bewegt-werden
- Eigene Grenzen erkennen und respektieren
- Übungen langsam, präzise und kontrolliert ausführen
- Qualität vor Quantität als Trainingsprinzip verinnerlichen

Woche

4

Tiefenmuskulatur, Sensomotorik & Gleichgewicht

Propriozeption, Balance, Sturzprävention

- Tiefenmuskulatur durch propriozeptive Reize aktivieren
- Gleichgewicht und Koordination schulen
- Sturzprävention als Gesundheitsfaktor verstehen
- Balance in alltäglichen Situationen verbessern

Woche

5

Wirbelsäulenmobilität

Flexion, Extension, Rotation, Lateralflexion

- Alle vier Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule trainieren
- Bedeutung aktiver Mobilität für die Bandscheibenernährung
- Mobilisation als Schmerzprävention verstehen
- Gezielte Übungen für jeden Wirbelsäulenabschnitt

Woche

6

Kraft & Stabilität

Posterior Chain, Rumpfkraft, progressive Belastung

- Gezielte Kräftigung der dorsalen Kette (Mm. glutei, Erector spinae)
- Unterschied zwischen aktiver Stabilität und passiver Steifigkeit
- Progressive Steigerung der Belastung
- Rumpfkraft als protektiver Faktor für die Wirbelsäule

Woche

7

Fließende Bewegung & Integration

Pilates-Flow, Praxisintegration

- Alle erlernten Pilates-Elemente in fließende Sequenzen integrieren
- Übergänge zwischen Übungen als Teil des Trainings verstehen
- Eigenständige Übungspraxis entwickeln
- Timing, Flow und Bewegungsfluss verinnerlichen

Woche

8

Pilates im Alltag

Alltagstransfer, Selbstwirksamkeit, Nachhaltigkeit

- Pilates-Prinzipien auf alltägliche Bewegungssituationen übertragen
- Jede Alltagsbewegung mit Pilates-Körpergefühl ausführen
- Eigenständige Pilates-Praxis für die Zeit nach dem Kurs entwickeln
- Rückblick und Reflexion über 8 Wochen

Die Pilates-Prinzipien

Pilates-Prinzipien sind die Grundregeln für eine korrekte und effektive Übungsausführung. Je besser du sie verinnerlichst, desto wirkungsvoller wird dein Training – und desto mehr profitiert dein Rücken davon.

Das „PILATES-ABC“ hilft dir wie eine Eselsbrücke, die wichtigsten Prinzipien zu memorieren: Jeder Buchstabe steht für ein zentrales Element.



► **Vertiefendes Video: [Überblick über die Pilatesprinzipien](#)**

P

Präzision bei der Übungsausführung

Jede Bewegung wird bewusst und kontrolliert ausgeführt. Qualität hat Vorrang vor Quantität oder Geschwindigkeit. Präzision schützt die Gelenke und maximiert den Trainingseffekt.

I

Innere Kraft — das Powerhouse

Das Powerhouse ist das Kraftzentrum deines Körpers: alle Muskeln vom Zwerchfell bis zum Beckenboden, einschließlich gerader, querer und schräger Bauchmuskeln sowie der tiefliegenden Rückenmuskeln. Seine Aktivierung stabilisiert die Wirbelsäule (Bergmark, 1989; Hodges & Richardson, 1997).



► **Vertiefendes Video: [Innere Kraft – Das Powerhouse aktivieren](#)**

L

Längung der Wirbelsäule

Das bewusste Langziehen der Wirbelsäule entlastet die Bandscheiben und schafft die Voraussetzung für eine gesunde Haltung. Stell dir vor, du würdest ein paar Zentimeter größer – dieses Bild hilft bei der Umsetzung.

A

Atmung

Die Pilates-Flankenatmung ist aktives Training. Beim Einatmen weiten sich die Rippenbögen seitlich. Beim Ausatmen ziehst du Bauch und Rippen nach innen und aktivierst gleichzeitig das Powerhouse. Übe die Atmung zunächst ohne Arm- und Beinbewegungen.



► **Vertiefendes Video: Die Pilates-Atmung – Flankenatmung verstehen und üben**

T

Timing, Flow & Bewegungsfluss

Der Bewegungsfluss ist die Seele einer Pilatesübung. Pilates besteht nicht aus dem Aneinanderreihen von Posen, sondern aus der Bewegung zwischen den Posen. Der Weg von Position zu Position wird durch die Atmung begleitet.



► **Vertiefendes Video: Timing, Flow & Bewegungsfluss**

E

Energie & Ausdauer

Pilates baut konditionelle Fähigkeiten systematisch auf. Die Energie kommt aus dem Powerhouse und wird gleichmäßig in alle Körperteile geleitet. Mit regelmäßigem Training steigt die Belastbarkeit stetig an.

S

Stabilität & Kontrolle

Stabilität entsteht, wenn bestimmte Körperteile ruhig gehalten werden, während andere sich kontrolliert bewegen. Gut trainierbar im Vierfüßlerstand: der Rumpf bleibt stabil, während Arm und Gegenbein sich heben. Wichtig: Atemfluss aufrechterhalten!



► **Vertiefendes Video: Stabilität – Rumpfkontrolle in der Pilates-Praxis**

A

Aufrichtung der Wirbelsäule

Aufrichtung und Längung gehen Hand in Hand. Becken neutral, Bauch nach innen, Brust sanft heben, Schultern nach hinten und unten, Kinn leicht anheben. Diese Haltung ist nicht nur fürs Pilates – sie tut dir im Alltag gut.



► **Vertiefendes Video: Aufrichtung & Längung der Wirbelsäule**

B

Balance & Koordination

Balance brauchen wir in zahllosen Alltagssituationen. Pilates trainiert nicht nur die Muskelkraft, sondern auch die Koordination der Muskeln – die richtigen Muskeln müssen im richtigen Moment aktiv werden. Das vestibuläre System und die Tiefenmuskulatur arbeiten dabei zusammen (Shumway-Cook & Woollacott, 2007).



► **Vertiefendes Video: Balance & Koordination entwickeln**

C

Concentration — Konzentration

Das Zusammenbringen aller Prinzipien erfordert volle Konzentration auf dich selbst: Atmung, Powerhouse, Aufrichtung, Stabilität und Bewegungsfluss gleichzeitig zu koordinieren ist anspruchsvoll. Die Übung bringt's. Konzentration ist auch ein Pilates-Prinzip.

Deine Wochenbegleitung

Hier findest du für jede Kurswoche eine kurze Zusammenfassung des Wochenthemas, einen Heimtrainingstipp für eine tägliche Routine und eine Reflexionsfrage. Nutze dieses Handout als Begleiter durch den Kurs.

Woche 1 — Pilates entdecken

Kernbotschaft: Es gibt kein Falsch, nur ein Ankommen und Ausprobieren.

Heimtraining (10 Min. täglich):

- Körperscan im Stand: Füße hüftbreit, Knie weich, Becken neutral, Brustbein sanft heben, Nacken lang.
- Schulterkreise rückwärts: 8 Wiederholungen, bewusst und langsam.
- Spine Roll Down: Wirbel für Wirbel einrollen und aufrichten, 3–5 Wiederholungen.

Reflexionsfrage:

Wo hast du in deinem Alltag Gelegenheiten, dich bewusst aufzurichten?

Woche 2 — Atmung & Powerhouse

Kernbotschaft: Die Flankenatmung ist der Schlüssel zu allem, was folgt.

Heimtraining (10 Min. täglich):

- Flankenatmung üben: Hände auf die Rippenbögen legen. Einatmen → Rippen weiten. Ausatmen → Bauch einziehen. 10 Atemzüge.
- Powerhouse aktivieren: Beim Ausatmen Bauch, Beckenboden und tiefen Rücken anspannen. Beim Einatmen lockerlassen. 10 Wdh.
- Leg Slides in Rückenlage: Ein Bein entlang der Matte strecken (Ausatmen), zurückziehen (Einatmen). Wirbelsäule neutral halten. 6 Wdh. pro Seite.

Reflexionsfrage:

Wann fällt dir das Umsetzen der Flankenatmung am schwersten?



► [Vertiefendes Video: Übung für Powerhouse, Atmung & Aufrichtung](#)

Woche 3 — Konzentration & Kontrolle

Kernbotschaft: Du bewegst dich, du wirst nicht bewegt.

Heimtraining (10 Min. täglich):

- Cat & Cow im Vierfüßlerstand: Einatmen in Neutralposition. Ausatmen = Katzenbuckel (Flexion). Einatmen = Cow (Extension). Langsam, bewusst, 8 Wdh.
- Half Roll Up: Rückenlage, Füße aufgestellt, Arme nach vorn, Oberkörper halb aufrichten (Ausatmen), zurück (Einatmen). 6 Wdh.

Reflexionsfrage:

Bei welcher Übung fiel es dir am leichtesten, auf die Qualität der Übungsausführung zu achten?

Woche 4 — Tiefenmuskulatur, Sensomotorik & Gleichgewicht

Kernbotschaft: Balance ist Teamarbeit – von Muskeln, Nerven und Fokus.

Heimtraining (10 Min. täglich):

- Vierfüßler-Stabilität: Arme und Beine einzeln heben, dann kombiniert (gegengleich). Rumpf ruhig halten. 6 Wdh. pro Seite.
- Single Leg Stand: Im Stand auf einem Bein balancieren, 20 Sek. pro Seite. Steigerung: Augen schließen.

Reflexionsfrage:

In welchen Alltagssituationen (Treppensteigen, Schuhe anziehen u.ä.) merkst du, dass sich dein Gleichgewicht verbessert?

Woche 5 — Wirbelsäulenmobilität

Kernbotschaft: Bewegung nährt die Bandscheiben – Mobilität ist Prävention.

Heimtraining (10 Min. täglich):

- Spine Twist im Sitzen: Aufrecht sitzen, Arme ausbreiten, Oberkörper drehen (Ausatmen). Zurück (Einatmen). 6 Wdh. pro Seite.
- Lateralflexion im Stand: Arm über den Kopf, Oberkörper zur Seite neigen. 6 Wdh. pro Seite. Becken bleibt stabil.

Reflexionsfrage:

Welche Bewegungsrichtung fällt dir am schwersten? Was könnte der Grund sein?

Woche 6 — Kraft & Stabilität

Kernbotschaft: Aktive Stabilität schützt die Wirbelsäule besser als passive Steifigkeit.

Heimtraining (10 Min. täglich):

- Glute Bridge: Rückenlage, Füße aufgestellt, Becken heben (Ausatmen), senken (Einatmen). Powerhouse aktiv. 10 Wdh.
- Plank-Vorbereitung: Vierfüßlerstand, Körper lang, Knie 5 cm vom Boden heben. Halten 10 Sek., 5 Wdh.

Reflexionsfrage:

Wie oft sollte man die Rumpfmuskulatur pro Woche trainieren, damit eine Schutzwirkung für die Wirbelsäule entsteht?

Woche 7 — Fließende Bewegung & Integration

Kernbotschaft: Der Weg zwischen den Posen ist die Übung – nicht die Pose selbst.

Heimtraining (10 Min. täglich):

- Kleiner Pilates-Flow: Spine Roll Down → Cat & Cow → Vierfüßler-Stabilität → kleine Kobra → Fersensitz → Hocke → Roll Up . Alle Übungen mit Atemtiming verbinden. 2 Runden.
- Übungen bis zum Checkpoint ausführen, kurz halten, dann fließend weiter. Keine harten Stopps.

Reflexionsfrage:

Welche zwei Pilates-Prinzipien haben dir in den letzten 7 Wochen am meisten geholfen?

Woche 8 — Pilates im Alltag

Kernbotschaft: Der Alltag ist voll mit Gelegenheiten für Pilates.

Pilates überall:

- Beim Heben: Knie beugen, Rücken lang, Powerhouse aktiv. (= Squat Variation)
- Wäsche aufhängen: Zehenstand mit Rumpfkontrolle. (= RollDown Variation)
- Staubsaugen: Einbeinstand, Gewicht bewusst verlagern. (= Knee Lift Variation)
- Autofahren: Schulterblick mit Wirbelsäulenrotation. (= Rollup Variation)
- Aufstehen vom Boden: Kobra Variation, rückseitige Kette aktivieren.

Reflexionsfrage:

Was hat sich in deinem Alltag in den 8 Wochen verändert? Was nimmst du mit?

Pilates dauerhaft in deinen Alltag integrieren

Nachhaltige Prävention entsteht nur, wenn regelmäßige Bewegung zur Gewohnheit wird. Die folgende Kurzuroutine kannst du nach Kursabschluss täglich in 10–15 Minuten durchführen – auch ohne Matte, überall.

Deine Pilates-Kurzroutine für zuhause

10-Min-Morgenroutine (täglich)

1. Körperscan im Stand	1 Min.	Füße hüftbreit, Aufrichtung, Flankenatmung, Schultern locker
2. Spine Roll Down	2 Min.	3-5 Wiederholungen, Wirbel für Wirbel, Powerhouse beim Aufrichten
3. Cat & Cow	2 Min.	Im Vierfüßlerstand, Atemtiming beachten, 8 Wdh.
4. Bridge	2 Min.	10 Wdh., langsam und kontrolliert
5. Abschluss-Atemzüge	1 Min.	Auf dem Rücken liegend, 5 tiefe Flankenatmungen

Wie weiter nach dem Kurs?

Du hast in 8 Wochen eine solide Basis aufgebaut. Jetzt geht es darum, diese Basis zu halten und weiterzuentwickeln. Diese Möglichkeiten bietet die das teils virtuelle Pilatesstudio Oberhausen

- Pilates-Gruppentraining live vor Ort in Oberhausen oder per Zoom – du nutzt dort sofort das, was du in diesem Kurs gelernt hast. Mit Kauf dieses Präventionskurses erhältst du Tickets für die Teilnahme am Pilates-Live-Gruppenkurs, sowohl 5 Tickets für die Teilnahme via Zoom, als auch 5 Tickets für die Teilnahme vor Ort im Pilatesstudio in Oberhausen. Diese Tickets haben eine Gültigkeit von 5 Monaten nach Kauf des Präventionskurses. Zur Aktivierung der Tickets melde dich per E-Mail unter kontakt@annamariabreil.de
- Pilates-Video-Workouts für das selbstständige Training zuhause mit fachlich professioneller Anleitung unter www.annamariabreil-online.de/produkt-kategorie/videoworkout.

Alle Kursunterlagen bleiben dir dauerhaft zugänglich. Als Kursleiterin stehe ich auch nach Kursabschluss für Fragen zur Verfügung.

Weiterführende Gesundheitsinformationen & Quellen

Alle Gesundheitsaussagen in diesem Handout basieren auf dem aktuellen Stand der sportwissenschaftlichen und medizinischen Forschung. Die Angaben entsprechen dem aktuellen Wissenstand. Heilungsversprechungen werden nicht gemacht.

Stand der letzten Überarbeitung: 2026

Wissenschaftliche Quellenangaben

Pilates und Rückengesundheit:

- Björklund, M. et al. (2020): Effects of Pilates exercise on low back pain and disability: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 50(6), 318–328.
- Wells, C. et al. (2014): Defining Pilates exercise: a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(2), 253–262.
- Bullo, V. et al. (2015): The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: a systematic review for future exercise prescription. *Preventive Medicine Reports*, 2, 248–256.

Tiefenmuskulatur und Stabilität:

- Hodges, P. W. & Richardson, C. A. (1997): Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower limb. *Physical Therapy*, 76(5), 468–479.
- Bergmark, A. (1989): Stability of the lumbar spine: a study in mechanical engineering. *Acta Orthopaedica Scandinavica*, 60(S230), 1–54.
- McGill, S. M. (2010): Core training: Evidence translating to better performance and injury prevention. *Strength & Conditioning Journal*, 32(3), 33–46.

Sensomotorik und Gleichgewicht:

- Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. H. (2007): *Motor Control: Theory and Practical Applications*. 3rd ed. Lippincott Williams & Wilkins.
- Sherrington, C. et al. (2019): Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD012424.

Prävention und Bewegungsempfehlungen:

- WHO (2020): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization, Geneva.
- GKV-Spitzenverband (2025): Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V.
- Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2017): *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

Selbstwirksamkeit und Bewegungsverhalten:

- Fuchs, R. & Schwarzer, R. (1994): Selbstwirksamkeit zur sportlichen Aktivität: Reliabilität und Validität eines neuen Meßinstruments. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 15(3), 141–154.
- Bös, K. et al. (2002): Fragebogen zur Erfassung des motorischen Funktionsstatus (FFB-Mot). Diagnostica, 48(2), 101–111.

Weiterführende Ressourcen

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.bzga.de
- Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU): www.dgou.de
- GKV-Spitzenverband: www.gkv-spitzenverband.de

Pilates ist nicht nur Mittel zum Zweck.

Pilates kann deine Grundlage für ein aktives und erfülltes Leben sein.

die Pilates-Anna

kontakt@annamariabreil.de · www.annamariabreil.de