

Abstract Anne Herzig

In einer Vielzahl von Studien wurde belegt, dass körperliche Aktivität nicht nur zu physiologischen Veränderungen im Organismus führt, sondern darüber hinaus auch das subjektive Wohlbefinden einer Person verbessert und zu positiven Stimmungen sowie einem Gefühl der Entspannung führen kann. Aufgrund von zunehmenden Studienbelastungen untersucht diese Arbeit welche körperlichen und psychischen Wirkungen Studenten bei der regelmäßigen Ausübung von Pilates-Training wahrnehmen. Dabei wird zwischen kurzfristigen- (nach einer Pilates-Stunde) und langfristigen Wirkungen (nach sechs Monaten regelmäßigen Pilates-Training) unterschieden. Die Ergebnisse dieser Studie zeigen deutlich, dass körperliche Aktivität in Form von Pilates einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung bei Studierenden leistet: regelmäßiges Pilates-Training (mindestens zweimal wöchentlich) führt zu einer Verbesserung der Gesundheitsressourcen wie körperliche Fitness und individuelles Körpergefühl. Darüber hinaus wird das subjektive Wohlbefinden gesteigert, körperliche Beschwerden – insbesondere Rückenschmerzen – reduziert und auch im Umgang mit Stress ist Pilates-Training eine effektive Bewältigungsstrategie.

Abstract

As various scientific studies have shown, physical exercise tends to have a positive impact on not only peoples physical conditions but also on their perception of personal wellbeing. In that sense, regular physical activity enhances a person's feeling of relaxation and positive attitude. This paper is going to look into the physical and psychological effects of regular Pilates training on students that are exposed to an ever increasing workload at university. Herein a distinction is made between short-term effects (after one Pilates-session) and long-term effects (after six month frequent Pilates-training). The results of this study show clearly that physical exercise in form of Pilates contributes to the overall health improvement of the target group. Through regular training (at least two times per week), the students physical fitness and body feeling can be improved as Pilates affects the perception of personal wellbeing positively and reduces physical discomfort such as back pain. Furthermore, with regard to stress management, Pilates has shown to be an effective and healthy coping strategy.