Warum Reformer-Pilates so beliebt ist

Sankt Augustin **· Reformer Pilates gibt es bereits seit über 100 Jahren. Heute ist die Trainingsmethode ein beliebter Fitnesstrend und wird mittlerweile auch in der Region angeboten. Ein Selbstversuch in Sankt Augustin zeigt, was dahintersteckt.**

12.11.2026 , 15:00 Uhr

4 Minuten Lesezeit



Physiotherapeutin Johanna Wolff leitet unsere Autorin Bente Meyer auf dem Pilates Reformer an.

Foto: Meike Böschemeyer

Von Bente Meyer

In den sozialen Medien ist Reformer Pilates längst zum Fitnesstrend geworden. Vor allem junge Frauen zeigen sich beim Training auf den ungewöhnlichen Geräten, die auf den ersten Blick an eine Mischung aus Fitnessmaschine und Bettgestell erinnern. In Großstädten entstehen immer mehr spezialisierte Studios. Auch in Sankt Augustin ist die Trainingsform mittlerweile angekommen. In der Südstraße 27 bietet Physiotherapeutin Johanna Wolff seit einiger Zeit Reformer-Pilates-Kurse an. Doch was steckt hinter dem Hype?

Um das herauszufinden, macht GA-Mitarbeiterin Bente Meyer den Selbstversuch. Schon nach wenigen Minuten wird klar: Die vermeintlich einfachen Übungen haben es in sich. Langsame, kontrollierte Bewegungen, das Halten bestimmter Positionen und die ungewohnte Belastung fordern die Muskeln. „Und das Atmen nicht vergessen“, erinnert Trainerin Johanna Wolff ihre Teilnehmer immer wieder. Denn beim Reformer Pilates kommt es nicht auf Schnelligkeit an, sondern auf Körperspannung, Kontrolle und Präzision.

Ein Trainingsgerät mit vielen Möglichkeiten

Das Herzstück des Trainings ist der sogenannte Reformer. Er besteht aus einem Gestell mit einer beweglichen Liegefläche, die mit Federn verbunden ist. Seilzüge, Schlaufen und weitere Hilfsmittel ermöglichen zahlreiche Übungen im Liegen, Sitzen, Knien oder Stehen. Je nach Bewegung können die unterschiedlich starken Federn das Training erschweren oder den Körper unterstützen. Dadurch lässt sich die Intensität individuell anpassen.

Auf dem Reformer wird der gesamte Körper trainiert. Neben den großen Muskelgruppen wird auch die tieferliegende Muskulatur beansprucht. Im Vergleich zu vielen klassischen Fitnessgeräten werden häufig mehrere Körperbereiche gleichzeitig gefordert, statt einzelne Muskeln isoliert zu trainieren. Dabei kommen sowohl das eigene Körpergewicht als auch die Widerstände des Geräts zum Einsatz.

Nicht nur für junge, sportliche Menschen

Eine wichtige Rolle spielt zudem die Atmung. Sie unterstützt die Bewegungen, fördert die Beweglichkeit des Brustkorbs und hilft dabei, während der Anstrengung nicht unbewusst die Luft anzuhalten. Ebenso entscheidend ist die richtige Ausführung der Übungen. Deshalb legt Wolff großen Wert darauf, die Bewegungen genau anzuleiten und die Körperhaltung ihrer Teilnehmer gegebenenfalls zu korrigieren.

Das Training ist dabei keineswegs nur für junge, sportliche Menschen geeignet. Wolff arbeitet mit Teilnehmern unterschiedlicher Altersgruppen und körperlicher Voraussetzungen. Während einige vor allem ihre Fitness verbessern möchten, nutzen andere die Übungen ergänzend zur Physiotherapie. Gerade für Menschen mit Bewegungseinschränkungen kann es hilfreich sein, dass bestimmte Bewegungen durch das Gerät unterstützt werden. Entscheidend ist, auf die jeweiligen Fähigkeiten und Bedürfnisse einzugehen.

Die Ursprünge des Reformer Pilates

Neu ist die Trainingsmethode allerdings nicht. Ihre Ursprünge reichen rund 100 Jahre zurück. Sie geht auf Joseph Pilates zurück, der 1883 in Mönchengladbach geboren wurde. Sein Ziel war es, den Körper durch gezielte Übungen zu kräftigen und beweglicher zu machen. 1926 wanderte er in die USA aus, wo er seine Trainingsmethode verfeinerte und den Reformer patentieren ließ.

Johanna Wolff lernte Reformer Pilates 2005 in den USA kennen. Später integrierte die Physiotherapeutin die Methode in ihre Arbeit. Zunächst schaffte sie vier Geräte für ihre Praxis in Sankt Augustin an, seit Dezember 2025 bietet sie eigene Reformer-Pilates-Kurse in zusätzlichen Räumlichkeiten an.

Was das Training auszeichnet

Dass sich Reformer Pilates heute einer so großen Beliebtheit erfreut, führt Johanna Wolff auf das Zusammenspiel mehrerer Faktoren zurück: „Kraft, Mobilität, Koordination, Gruppendynamik und Spaß.“ Die Stunden lassen sich abwechslungsreich gestalten, mal steht die Kräftigung im Mittelpunkt, mal die Beweglichkeit. Auch entspanntere Einheiten sind möglich. Gerade diese Vielfalt mache das Training attraktiv.

Hinzu kommt die ansprechende Gestaltung vieler moderner Studios. Statt einer eher nüchternen und disziplinierten Trainingsumgebung, wie sie in den Anfangszeiten des Pilates üblich war, setzen diese heute vielerorts auf stilvoll eingerichtete Räume, moderne Trainingsgeräte und Musik während der Kurse.

Probestunde kostet 25 Euro

Allerdings hat das Training auch seinen Preis. Für die Studios ist bereits die Anschaffung der Geräte mit hohen Kosten verbunden. Da nur eine begrenzte Anzahl an Reformern zur Verfügung steht, ist auch die Teilnehmerzahl pro Kurs überschaubar. Beim Sankt Augustiner Studio Wolff kostet eine Probestunde beispielsweise 25 Euro.

Gegen Ende des einstündigen Selbstversuchs macht sich die körperliche Belastung deutlich bemerkbar. Besonders das längere Halten und Pulsieren in einzelnen Positionen beansprucht die Muskeln. Was von außen nach kleinen, unscheinbaren Bewegungen aussieht, erfordert in der Praxis einiges an Kraft und Konzentration. Doch zwischen den Übungen, den Hilfestellungen der Trainerin und der Musik im Hintergrund vergeht die Stunde überraschend schnell. Trotz der Anstrengung macht das Training Spaß und hinterlässt das Gefühl, den ganzen Körper gefordert zu haben.