



Aus drei mach eins

Susanne Botzenhart und ihr Konzept physyolates

Man nehme als Basis die Ausbildung zur Physiotherapeutin, füge eine Prise Yoga hinzu und runde alles mit Pilates ab. Heraus kommt physyolates. Worum es dabei geht, hat Bodymedia von Erfinderin Susanne Botzenhart erfahren.

Eine Frau geht ihren Weg, möchte man meinen, wenn man die sportliche und berufliche Karriere von Susanne Botzenhart nachverfolgt. Bereits im Alter von fünf Jahren wurde ihr Talent für das Leistungskunstturnen im Leistungszentrum des SSV Ulm 1846 e.V. entdeckt. Sie blieb dieser Sportart bis zum 14. Le-

bensjahr treu. Ihr größter Erfolg war ein Titel bei den Württembergischen Meisterschaften. Das Ende ihrer sportlichen Laufbahn hatte vor allem mit den hormonellen Impulsen zu tun, die bei vielen Teenagern zu einem abrupten Ende ihrer Sportlerlaufbahn führen. Und auch die berufliche Karriere stellte sie (zunächst) ihrem privaten Glück hinten an, denn schon mit 22 Jahren hatte die frisch ausgelernte Physiotherapeutin ihren Mann geheiratet und eine Familie gegründet.

Als die Kinder größer wurden, entdeckte Botzenhart die Lust an Sport und Bewegung neu und sie meldete sich in einem Fitnessclub an. „Vor 20 Jahren war Aerobic ja noch nicht so aufgestellt wie heute“, erinnert sie sich. Auf jeden Fall aber machte ihr das so viel Spaß, dass sie schon kurze Zeit später vor statt inmitten der Gruppe im Club

stand. Angespornt durch die positiven Kommentare der Kollegen entschloss sie sich, die Sache auf professionelle Beine zu stellen und durchlief 1989 diverse Ausbildungen, u.a. als Step-Trainer bei Reebok Deutschland, beim Deutschen Turnerbund DTB als Aerobic-Trainer, beim Deutschen Aerobic und Fitness Verein DVAV mit dem Abschluss der B-Lizenz und nahm auch an einem Team Coaching bei Robert Steinbacher teil. Später kamen viele weitere Aus- und Fortbildungen hinzu.

Den entscheidenden Kick für ihr selbst entwickeltes Konzept erhielt sie im Jahre 2005, als sie die Ausbildung bei Polestar Europa zur Pilates-Trainerin absolvierte. „Ich bin ein absoluter Pilates-Fan, doch ich habe auch die Erfahrungen gesammelt, dass Pilatesübungen allein für eine Vielzahl von meinen Teilnehmern, Personal-Training-Kunden



Physiolates ist ein harmonisches Bewegungskonzept zum Anspannen...

und auch Patienten nicht ausreichend und manchmal auch nicht unbedingt geeignet sind.“ Und weiter: „Aus meiner Sicht als Sportphysiotherapeutin muss ich außerdem noch das Prinzip der Atmung kritisch erwähnen. Im Pilates-Training wird bei der größten Kraftanstrengung ausgeatmet und gleichzeitig wird dabei die tiefe Bauchmuskulatur aktiviert. Das stabilisierende System muss aus meiner Sicht jedoch atmungsunabhängig funktionieren und als logische Konsequenz darf deshalb beim Training die Ansteuerung der lokalen Muskulatur nicht nur ausschließlich beim Ausatmen angebahnt werden. Des Weiteren hat sich gezeigt, dass ein variantenreicheres Training motivierender ist und sich außerdem zielorientierter und vielfältiger einsetzen lässt.“

So kam es schließlich, dass Botzenhart immer mehr Know-how aus der Physiotherapie mit Pilates und Yoga verband und daraus ein eigenes ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Trainingskonzept entwickelte und es auch in einem Begriff verschmelzen ließ. Ihre Ideen fanden bei ihren Kunden großen Zuspruch und so meldete sie das Konzept in 2006 zum Patent an. Das Grundgerüst (Stundenformat), dass durch die Zusammensetzung aus zwei Bewegungsformen und an der Fähigkeiten des Vermitteln physiologischen

Bewegungsverhaltens, entstanden ist, gliedert sich wie folgt

- Warm up zu langsamer Musik,
- Hauptteil mit Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Ausdauer, Gewichtsreduktion, Spannung und Entspannung,
- Schluss mit Dehnen und Entspannen.

Mittlerweile war auch der große Urlaubsanbieter Robinson auf ihr Kon-

zept aufmerksam geworden und bot ihr in diesem Jahr die Möglichkeit, im Club Lyttos Beach auf Kreta und im neuen Club in Agadir ihr Konzept den Feriengästen vorzustellen. „Die Resonanz war überwältigend“, glitzert es in Botzenharts Augen. Kein Wunder also, wenn man angenehmes mit nützlichem so gut verbinden kann wie bei Physiolates.

Da auch immer mehr Kunden nach Hand-outs und der Möglichkeit zum Erlernen von physiolates fragen, hat sie ihr Konzept weiterentwickelt und bietet Interessierten Ausbildungen im deutschsprachigen Raum an. Auch besteht die Möglichkeit eine Lizenz zu erwerben, die zur Werbung mit dem Begriff physiolates berechtigt. „Mein Ziel ist es, möglichst viele ambitionierte Trainer in physiolates auszubilden und mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben, denn in meinem direkten Umfeld sind die Kurse ständig ausgebucht und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit“, so Botzenhart. Übrigens lässt sich physiolates auch optimal mit XCO und Flexi-Bar kombinieren und ermöglicht auch einen sportart-spezifischen Einsatz z.B. für Golfer, Skifahrer und andere. Wer an dem Konzept interessiert ist, findet unter www.physiolates.de weitere Informationen.

Torsten Rau



und Entspannen von Körper, Geist und Seele.

Anmerkung von S. Botzenhart:
 physiolates wurde nicht zum Patent angemeldet, sondern für den Begriff wurde ein Markenschutz eingetragen!!!