

Joseph Hubertus Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Krankheiten wie Asthma, Rachitis und rheumatische Fieberanfälle prägten seine Kindheit. Deshalb begann er früh ein Leben, das dem körperlichen Training gewidmet war. Inspiriert von fernöstlichen und westlichen Philosophien vereinte er den Geist und die Atemtechnik von Yoga mit Gymnastik und anderen Sportarten zu etwas völlig Neuem. Er nannte sie: "The Art of Contrology".

Als Deutscher wurde er im 1. Weltkrieg interniert. Dort verhalf Joseph Pilates verwundeten Kriegersoldaten zur schnellen Heilung. Aus Bettfedern baute er seine ersten Geräte. Mit diesen Geräten erzielte er so grosse Erfolge, dass er sie auch bei gesunden Menschen einsetzte. Pilates emigrierte in den 30er Jahren in die USA, eröffnete in New York, im Gebäude des New York City Ballett sein erstes Studio. Sehr schnell avancierte Pilates zum Geheimtipp der Tanzszene. Tanzlegenden wie Georg Balanchine und Martha Graham waren einige seiner unzähligen Klienten.

Joseph Pilates starb im Alter von 87 Jahren. In jüngerer Zeit wurde die Pilates Methode von Athleten, Models und Schauspielern entdeckt.