

Infiziert von Pilates – Große Begeisterung bei der ersten Pilates Convention im Parkhaus Vitalclub

„Ich habe mich vor zwei Jahren mit dem Virus Pilates infiziert“, sagt Susanne Minde (43). Sie habe schon immer viel Sport getrieben aber Pilates sei seitdem ihr Favorit. „Es macht riesigen Spass und man fühlt sich einfach top fit danach“, stimmt Fredegunde Zernott in den Lobgesang ein. Die 75jährige hat gerade drei Stunden lang aktiv an der ersten Pilates Convention im Parkhaus Vitalclub teilgenommen.

„Pilates kann jeder betreiben, unabhängig vom Alter“, erklärt Kirsten Bellmer, Fachtrainerin für Pilates im Parkhaus Vitalclub. Dabei handele es sich um eine sanfte, ganzheitliche Körpertrainingsmethode. Sechs Prinzipien beinhalte Pilates: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Präzision und fließende Bewegung. Dehnungs- und Kräftigungsübungen wechsel-

ten sich dabei ab, wobei die Kraft für die Übungen aus der unteren Bauchmuskulatur geholt werde. Schon nach wenigen Trainingseinheiten spüre man eine positive Veränderung des Körpers. Aufgrund der steigenden Nachfrage bietet der Parkhaus Vitalclub bereits fünf Pilates Kurse an. Vorläufiger Höhepunkt in diesem Bereich: die erste Pilates Convention unter dem Motto „The best of“. Kirsten Bellmer war es gelungen, zwei hochkarätige Pilates-Trainerinnen für diese Veranstaltung zu gewinnen. Die Resonanz war so groß, dass bereits ein Termin für eine Neuauflage vereinbart wurde: der 6. November 2011.



Erschöpft aber glücklich: die Aktiven der ersten Pilates Convention im Parkhaus Vitalclub.