

Gewichtreduktion und Figurstyling mit Pilates

ein Erfahrungsbericht einer konsequenten Kundin

Ich bin vor nun fast 4 Jahren (2009) per Zufall zu Pilates gekommen. Eine Freundin hat mich gefragt, ob ich zu einer Schnupperstunde mitkommen möchte. Da ich mir in der Arbeit - beim Heben von leeren Ordnern - den Rücken verletzt hatte, dachte ich, es wäre eine gute Idee etwas für mich und meinen Rücken zu tun und zu zweit macht es mehr Spaß.

Gesagt – getan.

Nach einer interessanten Schnupperstunde bei Elisabeth haben wir beschlossen jeden Montag um 19 Uhr unseren **Pilates-Fixpunkt** anzusetzen.

Die Gruppe war einmalig – einige "alte Hasen" und Elisabeth hat durch ihre offene und lockere Art den Einstieg sehr leicht gemacht.

Da ich mich in der Gruppe von Beginn an sehr wohl fühlte, war es dann auch nicht so schlimm, wenn ich mal alleine ging. Der Montag war mir schnell zu einem wichtigen Termin geworden.

Langsam, aber stetig hat sich mein Körpergefühl verbessert. Die Dehnübungen wurden immer besser und plötzlich hat auch das Roll over funktioniert.

Nach etwa 1,5 Jahren ist das neue Studio eröffnet worden und damit auch mehr Möglichkeiten und Stundenangebote. Dadurch konnte ich auf 2 mal pro Woche steigern. Da ich nun schon zu den erfahrenen Pilatesschülern gehörte, konnte ich mich auch für Power-Pilates einschreiben. Beide Stunden pro Woche forderten mich konditionell und muskulär. Meine Figur und mein Körpergefühl haben sich im Laufe der Zeit völlig verändert.

Meine Pilates-Tage sind für mich ganz wichtige Termine für eine ausgeglichene Woche geworden. Es hat mir auch geholfen in fast 4 Jahren, in denen ich nun Pilates mache, 20 Kilo - gemeinsam mit einer Ernährungsumstellung - auf eine ganz sanfte Art und Weise abzunehmen.

Danke Elisabeth und Deinen tollen Trainern, dass ich mich in meinem Körper wohl fühle!
(Feb. 2014)