

# Mit dem Cadillac zur Hollywoodfigur

*Im „Pilatesbody“ ist das Training inhaltlich klassisch, aber medizinisch modern*

**MÜNCHEN** Jede Celebrity-Expertin weiß: Wer die Figur eines Hollywoodstars oder einer Tennisprofi-Ex-Frau möchte, braucht entweder einen Arzt, eine fiese Diät oder einen guten Pilates-Trainer. Oder alles zusammen.

Direkt am Baldeplatz, im Erdgeschoss der Wittelsbacherstr. 16, verhilft Michaela Bimbi-Dresp, eine der führenden Trainerinnen der deutschen Pilates-Szene, den Münchnern ganz ohne Chirurgie oder Nahrungsentzug zur gewünschten Figur. In den zwei hohen und verspiegelten

Räumen ihres „Pilatesbody“ unterrichten sie und ihr Team nach den Methoden, die der Deutsche Joseph Pilates (1883 - 1967) vor knapp 100 Jahren in Kriegsgefangenschaft für Soldaten entwickelte. Pilates selbst nannte seine Bewegungslehre „Contrology“. Seine Schüler entwickelten die Methode weiter und gaben ihr den Namen „Pilates“.

Michaela Bimbi-Dresp unterrichtet im Stil von Stott Pilates, das, wie sie sagt „inhaltlich klassisch aber an zeitgenössische medizinische Erkenntnisse angepasst ist“. Trainiert wird Pilates auf der Matte und an Geräten.

Meine Pilates-Stunde, die für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht ist, beginnt auf der Matte. Neben mich und



**Pilates (im fortgeschrittenen Stadium) kann durchaus spektakulär sein. Im „PilatesBody“ erfährt man, wie's geht.** Foto: Sofianos Wagner

die anderen Teilnehmerinnen hat Claudia, unsere sympathische Trainerin, schwarze Metallringe gelegt, die „Magic Cir-

cle“ heißen. Wir nehmen die Zauberringe in die Hände, führen sie vor, über, neben und hinter den Kopf. Wir rollen un-

sere Wirbelsäule auf die Matte ab und wieder auf, kommen auf alle Viere und legen uns auf den Bauch, um - mit dem Magic Circle zwischen den angehobenen Unterschenkeln - Schwimmbewegungen zu machen. Dazu atmen wir tief in unseren Brustkorb ein, und ziehen beim Ausatmen unsere Bauchdecke forciert nach innen und oben.

Nach 30 Minuten wechseln wir an eine Folterbank im Geräteraum, die sich euphemisch Cadillac nennt. An Eisenfedern hängen Schlaufen und Gurte, in denen man seine Hände oder Füße steckt und kreisende, paddelnde oder schlichte Auf- und Abbewegungen macht. Ich komme mir vor wie ein Käfer beim Rückenschwimmen. Nach 25 Mi-

nuten ist die kompetent angeleitete Stunde vorbei.

In der Umkleidekabine, in der die Zertifikate von Bimbi-Dresp aushängen, hole ich meine Sachen aus dem weißen Spind. Beim Rausgehen werfe ich noch einen Blick in den Spie-

gel. Okay, Hollywood muss noch warten. Aber: Ist mein Haar nicht schon fast so dunkel wie das von Barbara Becker? **Stephanie Schönberger**

## ENDE

### Pilatesbody

#### Preise und Infos

- **Stundenplan:** Täglich Stunden unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Mittwochs, donnerstags und freitags auch reine Gerätestunden.
- **Preise:** Zwischen 55 Euro (Probestunde Einzel), 720 Euro

(12 Stunden Personal Training), 170 Euro (Zehnerkarte Gruppentraining).

● **Anfahrt:** U1/2 Kolumbusplatz/Fraunhoferstraße. Bus 58 & 131.

● **Info:** [www.pilatesbody.de](http://www.pilatesbody.de)