



## Balance zwischen Körper, Geist und Seele

**Pilates ist für viele gesundheitsbewusste Menschen kein Fremdwort. Das Unbekannte ist, dass Pilates auch an Geräten, an den Reformern stattfinden kann.** Ilka Hochmuth zählte zu den bisher wenigen Personen, die sich als zertifizierte Pilates-Trainer ausbilden ließen. Mit ihrem neuen Studio auf einer 180 Quadratmeter großen Fläche hat sie einen Ort der Entspannung und Rehabilitation in Sachen Körperarbeit geschaffen. „Meine Kunden und ich sind heute noch total begeistert. Jeder, der einmal auf den Geräten war, bleibt auch“, sagt Hochmuth.

Das von Joseph Pilates entwickelte Konzept gehört zu den wichtigsten Facetten des Fitness-Trainings und der Rehabilitation weltweit. Von einfachen Übungen auf einer Gymnastikmatte bis hin zu komplexen Übungen an Pilates-Großgeräten wie den Reformern reicht das Angebot. Über 500 Bewegungsvariationen sorgen zudem für viel Abwechslung.

Im Mittelpunkt stehe bei Mr. & Mrs. Pilates die Betätigung an den Geräten, die Ilka Hochmuth in Gruppen mit bis zu zehn Personen durchführt. Das Ziel ist die Balance zwischen Körper, Geist und Seele. „Der erste Schritt der Körperarbeit ist, Fehlstellungen zu korrigieren und den Körper in die richtige Haltung zu bringen.“, erklärt die Trainerin. „Das ist echte Arbeit mit dem eigenen Körper. Die Seele entspannt sich dabei. Meine Schüler lernen die Kontrolle über den eigenen Körper.“ Nicht nur beim weiblichen Geschlecht, sondern auch bei Männern steigt die Nachfrage. „Die Herren sind der Technik eher aufgeschlossen“, weiß Hochmuth.

Die Übungen erfolgen bei ihr im Sitzen, Stehen, liegend und sogar kniend. Das Geheimnis ist der ganzheitliche Ansatz. Atemtechnik, Kraftausdauer, Koordination und Stretching werden miteinander kombiniert. Durch sein Federsystem ist das Gerätetraining für jede Altersgruppe geeignet. Ausgehend von der Körpermitte bringen konzentriert ausgeführte Übungen den Körper wieder ins Lot. Er wird gestrafft und aufgerichtet. Der Lohn ist ein völlig neues Gefühl. „Nach zehn Stunden spürt man den Unterschied, nach 20 Stunden sieht man ihn und nach 30 Stunden hat man einen vollkommen neuen Körper.“



### Mr. & Mrs. Pilates

Ilka Hochmuth  
Mühlweg 45 a  
67117 Limburgerhof  
Telefon 0 62 36 / 4 62 02 15  
info@mr-und-mrs-pilates.de  
www.mr-und-mrs-pilates.de

