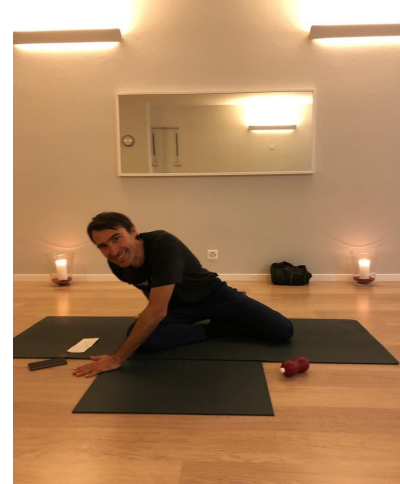


# Mission Strecken und Dehnen, Pilates Bern



7h morgens im Winter 2019, 9 Grad und leicht bewölkt, unsere Undercover Bewegungsprofis Köbi und Kurt besuchten eine Stunde im Pilates Studio Bern direkt bei der Zytglogge. Mehr Infos und das vielseitige Angebot zum Studio findet Ihr unter [www.pilates-bern.ch](http://www.pilates-bern.ch) vorbei und lasst euch inspirieren. Noch mit dem Kissen im Gesicht erwarteten Köbi und Kurt eine spirituelle, esoterisch angehauchte Frauengruppe die sich mit dem Detox- Tee in der Thermoskanne im Pilates Studio in den Tag dehnten. Aber Nein, eine ausgeglichene Gruppe von Männern und Frauen in jedem Alter, sogar der Trainer Stefan Michlig ist ein junger, cooler Typ der alle Motiviert alles zu geben. Pilates ist eine vielseitige Sportart mit ruhigen, kraftintensiven Bewegungen die sich auf die tiefe Muskulatur fokussieren. Perfekt für die Faszien, Beckenboden und einen kontrollierten Muskelaufbau, Qualität statt Masse. Schnell merkten Köbi und Kurt das die Stunde anstrengend ist und man Muskeln trainiert die nur in Medizinbücher zu finden sind.

**Fühlst Du dich bei unten stehenden Punkten angesprochen dann empfehlen Köbi und Kurt eine Schnupperstunde bei Pilates Bern zu besuchen**

- **Rückenschmerzen**
- **Marzili Body auf Touren bringen**
- **Muskeln die mehr Zuneigung benötigen**
- **Bierbauch oder nach Schwangerschaft**
- **Gelenksfaulheit**
- **Rückensteifheit**
- **Mobilitätseinschränkungen**
- **Kräftigung des Beckenbodens**
- **verbessert Atemtechnik**
- **besseres Körpergefühl**

