

## WELLNESS FÜR ALLE SINNE

## Fit mit Köpfchen

Im Via Vitale in Palmanova wird das „originale“ Pilates trainiert

Von **Martina Zender**

Manchmal hat so ein Gefängnis-aufenthalt auch sein Gutes. Natürlich nicht auf den ersten Blick, wie bei dem 1883 in Mönchenglöblich geborenen, im Ersten Weltkrieg unschuldig inhaftierten Joseph Hubertus Pilates. Sein Knast stand in England, wo er zuvor als Trainer sogar Mitarbeiter von Scotland Yard in Selbstverteidigung ausgebildet hatte. Doch in Kriegszeiten galt er als Feind und wurde interniert. In seiner Zelle setzte er all seine Erfahrungen mit Bewegung und Sport in ein Konzept um – die Basis dessen, was heute als „Pilates-Methode“ bekannt ist.

Vor gut zehn Jahren kam der Pilates-Kult wieder richtig in Schwung, als Prominente wie Madonna ihre Fitness und gute Figur damit begründeten. „Heute spielen die berühmten Vorbilder kaum mehr eine Rolle“, erzählt Thomas Niemeier (40), der vor neun Jahren mit seiner Frau Heike (38) das erste Pilates-Studio auf Mallorca eröffnet hat – „Via Vitale“. „Pilates hat mittlerweile einen exzellenten Ruf und benötigt derlei Zugpferde nicht mehr.“ Die Niemeiers, beide ausgebildete Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation, arbeiten seit 17 beziehungsweise 23 Jahren in der Branche. Angefangen wurde in Deutschland „mit einer Muckibude“, dann kamen nach und nach verschiedene Fitness-Elemente und Trends hinzu.

In Bezug auf Pilates, ihrem jetzigen Schwerpunkt (neben Boxen und Yoga), wandeln sie auf den Spuren des Begründers, der 1926 nach New York ausgewanderte, dort ein Studio gründete und viele berühmte Sportler und Tänzer unterrichtete. Wie auch heute den Niemeiers, war Pilates die Kombination aus sportlichen Übungen (es gibt circa 500 mit bis zu 10 Schwierigkeitsstufen) und mentalem Verständnis besonders wichtig. Er verfasste daher sechs Prinzipien, die von seinen Nachfolgern sogar bis auf zwölf erweitert wurden: Konzentration, Präzision,



■ Eine Übungsstunde mit Heike Niemeier. FOTOS: NELE BENDGENS



■ Ein fittes Paar: Heike und Thomas Niemeier.

Bewegungsfluss, Atmung, Zentrierung, Kontrolle.

Alle Übungen beginnen aus der Mitte des Körpers, dem sogenannten Powerhouse, zwischen Beckenboden und Zwerchfell gelegen. Pilates selbst nannte seine Methode „Contrology“, um auszudrücken, wie wichtig eine kontrol-

lierte und präzise, dabei intensive Ausführung seiner Übungen ist. „Pilates ist extrem anspruchsvoll“, so Niemeier, „viele Studios und Kurse bleiben an der Oberfläche, berücksichtigen nur den Fitness-Aspekt, aber Pilates kann noch weitaus effektiver sein.“ Deshalb gibt es auch nur kleine Gruppen oder auch Personal Training.

Zu finden ist ihr Studio (Raumkonzept und Kunst stammen von Bettina Nuschei) gegenüber vom Luxushotel Son Caliu, mit dem man kooperiert. So erhalten Via-Vitale-Kunden eine Ermäßigung auf den Spa-Eintritt und können den Hotel-Fitnessraum sogar gratis benutzen. Aktueller Tipp: Als interessantes Herbstangebot kann man jetzt eine 8-Wochen-Mitgliedschaft für 69 Euro erwerben (sonst 63 Euro pro Monat).

## PRINZIPIENTREUES PILATES

Via Vitale, Personal Training (umfasst alle Sport- und Fitnessarten) und Gruppenkurse (auch Hatha Yoga und Boxen). Avda. Son Caliu, 8, Palmanova, Tel.: 971-68 69 51, [www.pilatesaufmallorca.com](http://www.pilatesaufmallorca.com)

## CAFÉS ZUM ENTDECKEN

## Biologisch einwandfrei

Am Rande des Lonja-Viertels in Palma haben seit Juni Fans von Natur pur einen neuen Treffpunkt: die Bioteca. Toni Ferragut (40), zusammen mit Freunden seit zehn Jahren Betreiber des renommierten großen Biogeschäfts S'Era (C/. Pascual Ribot, 34) und seit bald 20 Jahren Verkäufer von Bioprodukten („angefangen haben wir mit einem Stand auf dem Santa-Catalina-Markt“), hat ein einladend gestyltes Café auf zwei Ebenen mit kleiner Außenterrasse eröffnet. Integriert ist auch ein Shop mit einer Auswahl von den über 3.000 Produkten, die es im S'Era gibt. Fair gehandelter Biokaffee und Tees finden sich ebenso wie eine



■ Bewusster Genuss – und das auf zwei Etagen. FOTO: M. ZENDER

üppig zusammengestellte Kiste mit Obst und Gemüse aus den Biogärten von S'Era bei Petra für 12 Euro. Das frische Vollkornbrot aus eigener Produktion duftet aus dem Regal (großer Laib 4 Euro), hinzu kommen gefüllte kleine Brote (mit Trockentomaten, Oliven, Käse) für 1,50 Euro. Für den Snack vor Ort gibt es Empanadas (2 Euro), Paninis, Coca, zwölf verschiedene Pinchos (1,50 Euro), Pa amb oli oder Salate beispielsweise mit Couscous oder Kichererbsen (4,50 - 6,50 Euro). Alles wird frisch zubereitet, auch die Säfte (2,50 Euro). Für den süßen Gaumen hat Ferragut delikate Cookies oder ein fantastisches Bio-Eis aus Italien – eines der wenigen Produkte, die nicht von der Insel stammen.

Bioteca, Mo - Fr 10 - 16 Uhr, Sa 10 - 14 Uhr, C/. Costa de Santa Creu, 20, Palma, Tel.: 971-71 32 39.

NEHER Insektenschutz Insect screens Mosquiteras  
WEINOR Markisen Awnings Toldos  
BAYERWALD Fenster Windows Ventanas  
EHRET Klappläden Shutters Persianas

**f&b**

f&b mosquiteras s.l. C/. Mar Mediterraneo 61, 1 Son Bugadelles  
07180 Santa Ponsa/Calvia Telefon 971 696 979 [www.f-und-b.com](http://www.f-und-b.com)

# MESSERSCHMIDT

## Exclusive in- outdoor Möbel



Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.30 - 17.00 Uhr

SANTA PONSA • POL. SON BUGADELLES • C./ ALACANT 19  
(Richtung Policia Local)

Tel./Fax: +34 971 695 168 • Mobil: +34 609 722 235

[www.moebelmesserschmidt.com](http://www.moebelmesserschmidt.com)  
[info@moebelmesserschmidt.com](mailto:info@moebelmesserschmidt.com)

[mallorcazeitung.es](http://mallorcazeitung.es)

Täglich aktuelle News

Service und Reportagen  
von der Insel