



Yoga, Meditation und Pilates in Kursen - und natürlich auch klassisches Fitnessstraining an Hanteln und Geräten gibt es im m.i.s.s. Studio.

Fotos: Sofianos Wagner

Ein sportliches Zuhause – mitten im Lehel

Das „m.i.s.s. Studio“ ist nicht etwa ein reines Frauenstudio, sondern seit fast 30 Jahren eine individuelle und charmante Lösung für Sportler, die vor allem eine gute Atmosphäre schätzen

MÜNCHEN Im zentralen Stadtteil Lehel, mit seinen verschachtelten Häuserzügen und verzierten Fassaden, versteckt sich so manches Geheimnis. Bei jedem Streifzug lässt sich hier Neues entdecken. In den Straßen vor dem Isartor, wo Metzgereien nicht Murr, sondern Walters Würstladen heißen, ist noch genügend Raum für Freigeister, Künstler und Individualisten. Aber auch deren Körper wollen bewegt werden, natürlich mit Bedacht und in angenehmer Atmosphäre.

Diese Anforderungen erfüllt seit bald 30 Jahren das Sport-

studio „m.i.s.s.“ in der Liebherrstraße 5 mit Bravour. Aber gleich vorweg: Die vier Etagen weisen nicht auf ein reines Frauen-Studio hin, schon eher auf ein kleines miss-Verständnis: Tatsächlich stehen sie für „Münchens individuelles Sport Studio“. Dessen Leiterin Yvonne Frei wird nicht müde, darauf hinzuweisen. „Deswegen sagen wir auch überall dazu: Fitness, Wellness und Yoga - für Sie und Ihn. Tatsächlich sind etwa die Hälfte unserer Mitglieder männlich.“ Der Name stammt noch aus den 80er Jahren, als das m.i.s.s. als Münchens ers-

tes reines Aerobic-Studio eröffnet wurde. „Diese Sportrichtung hat natürlich in erster Linie Frauen angesprochen“, erklärt Frei. Zeit und Angebot veränderten sich, der Name blieb erhalten.

Anfangs wurde in dem denkmalgeschützten Haus auf nur einer Etage gesportelt, heute verteilt sich das 1500 qm große Sportstudio auf vier Ebenen. Schon bei der ersten Besichtigung ist zu erahnen, warum das m.i.s.s. das Wort „individuell“ im Namen trägt. Rezeption, Umkleiden, Workout-Raum und Wellness-Bereich befinden sich im ersten Geschoss des Vordergebäudes, im ruhigen Souterrain stehen Yoga und Pilates im Mittelpunkt. Und im Hintergebäude, das warm und überdacht zu erreichen ist, sind auf zwei

Ebenen die Geräte und Hanteln platziert. Alternativen gab es nicht und „genau das macht auch den Charme unseres Studios aus“, findet Frei. „Wir sind einzigartig.“

Im m.i.s.s. hat man ein offenes Ohr für Wünsche und Be-

„Man kennt und mag sich, so wird man zum Fixpunkt im Leben“

dürfnisse der einzelnen Mitglieder. „Als eher kleineres Studio können wir uns in kurzer Zeit nach unseren Besuchern richten, sie bestimmen sozusagen den Kursplan“, sagt Frei. An ihren Mitarbeitern schätzt die Studioleiterin deren Vielseitigkeit – im Notfall kann

Fit in München



AZ-SERIE TEIL 11

fast jeder jeden Kurs anleiten – und deren positives Auftreten. „Die Leute spüren die gute Atmosphäre und kommen gerne zu uns, manche sogar täglich“, erzählt Frei. „Man kennt und mag sich, so wird man in einer Singlestadt wie München für manchen zu einem Fixpunkt im Leben, wie ein zweites Zuhause eben.“ Ein sportliches Zuhause.

Kompetente Anleitung bietet das m.i.s.s. auch seit Jahren im Yoga-Bereich. Das Zusammenspiel von Körper und Geist boomt im Moment. Yoga Basic und Workout-Yoga für die Einsteiger, Yivamukti, Hatha und Yoga Flow für die Fortgeschrittenen Kursteilnehmer. Dazu Meditation und Pilates. „Da ist für jeden etwas dabei“, verspricht Frei.

Der großzügige Wellness-Bereich mit finnischer Sauna und Bio-Sauna lädt nach jedem Training zur Entspannung ein. Damit die Aktiven danach mit einem wohligen Gefühl aus der Tür des individuellen Sportstudios im Lehel treten können. Und dabei vielleicht auch die Freiheit spüren, die diesen Münchner Stadtteil umgibt.

Joscha Thieringer

DER SPORTTERMIN

Eine Spur im Neuschnee



Foto: ????

Wer das Ski-Opening von St. Anton am Arlberg vom 26. bis 28. November gemeinsam drei Freunden kostenlos verbringen will, der muss sich jetzt unter www.stantonamarlberg.com bewerben. Das Sieger-Quartett erhält:

Drei Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel, 2-Tages-Skipass und weitere Extras sowie die Auffahrt mit der ersten Gondel am Morgen des 26.11. – um gemeinsam mit Ski-Legende Karl Schranz die erste Spur in den Schnee zu legen.

AUF DEM SPORTMARKT

Die besten Race-Carver

20 Paar Race-Carver testete die Zeitschrift „aktiv“ des Deutschen Skiverbandes (DSV) in der aktuellen Ausgabe 04/2010. Als absolut top-sportliche Modelle siegten dabei (in alphabetischer Reihung): Atomic Race D2 GS (899,95 Euro), Blizzard

R-Power FS IQ (999,90 Euro) und Völkl Racetiger GS Speedwall (749,95 Euro). Als sportlich „komfortabelste“ Modelle dieser Race Carver-Untersuchung schälten sich heraus: Kästle RX 12 (1099 Euro), Nordica Dobermann pro GS (799,95 Euro), Salomon Crossmax (749,95 Euro), Stöckli Laser SX (keine Preisangabe). Sämtliche Preise gelten inklusive Bindung.



Carver in Aktion



Das m.i.s.s. ist über mehrere Areale in verschiedenen Häusern verteilt. Hier ist der Ausdauerbereich zu sehen.

m.i.s.s. Studio

Preise und Infos

● **Anschrift:** Liebherrstr. 5, 80538 München

● **Öffnungszeiten:** Mo & Mi 9 bis 22.30 Uhr, Di 10 bis 22.30 Uhr, Do & Fr 10 bis 22 Uhr, Sa, So & Feiertag 11 bis 22 Uhr.

● **Preise:**

Monatlich ab 48 Euro (18 Monate) bis 71,50 Euro (6 Monate), Anmeldung 99 Euro (bis 31.10. nur 29 Euro)

● **Anfahrt:** S-Bahn & Tram Isartor

● **Web:** www.miss-sportstudio.de

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 Umkleide, 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 Gerätstunden.

● **Preise:** Zwischen 55 Euro (Probestunde Einzel), 720 Euro

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

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

● **Info:** www.pilatesbody.de