Wir stärken Körper, Geist und Seele – und **BLEIBEN GESUND!**

JETZT WERDEN WIR FIT auf die nette Art!

Gaby (67) hat eine besondere Pilates-Form für uns Frauen 50+ geschaffen: **GABYLATES!** Hier zeigt sie uns die besten Übungen für einen starken Körper und einen wachen Geist. Ihr Tipp: 2 bis 3 Male die Woche reichen

Von Oda Frantzen

EIN BISSCHEN SPASS MUSS SEIN – DANN KOMMT DER REST VON GANZ ALLEIN!

Vor 40 Jahren machte sie ihre Ausbildung zur Tanz- und Fitness-Trainerin. Seitdem hat Gaby viel Erfahrung im Unterrichten gesammelt. Sie weiß: „Nur wenn es Freude macht, bleiben wir dem Training treu."

Weiter auf der nächsten Seite

Fitness-Club

SCAN ME

GABY ist beim digitalen generation wow-festival.de am 28. + 29.10. dabei. Ihr auch?

Eigentlich macht Gaby Pilates mit uns – nur eben eine Spur anders, als herkömmliche Lehrer das tun. Deshalb haben ihre Fans den Unterricht auch „Gabylates" getauft. Ein Termin, auf den man sich richtig freut – und vor dem man keinesfalls Angst hat: weder wegen der Schmerzen beim Turnen noch wegen des Muskelkaters danach.

MEINS: Was macht dich besonders?
Gabriele Liehmann: Ich hole jede Frau da ab, wo sie gerade steht. Es geht mir darum, sich immer nur an sich selbst zu messen – und nicht an der Turnerin auf der Matte nebenan. Und ich möchte, dass alle Ladies Spaß beim Training haben. Dann wird nicht nur unser Körper, sondern auch unsere Seele immer fitter und widerstandsfähiger.

MEINS: Ein Training für die ganze Frau also!
Gaby: Genau! Wir tun etwas für unser heutiges Ich und sorgen zudem vor. Ein starker Rumpf beschert uns eine bessere Haltung, ein geschulteres Körperbewusstsein und mehr Selbstwertgefühl. Starke Beine bewahren uns davor, zum Pflegefall zu werden. Eine gute Balance sorgt dafür, dass wir nicht stürzen. Und falls es doch passiert, federn wir uns viel besser ab!

MEINS: Wie bist du zum Sport gekommen?
Gaby: Ich war schon immer ein Bewegungs-Fan, denn ich habe früh gemerkt: Sport macht einfach happy! Meine Ausbildung zur Pilates-Lehrerin habe ich schon vor 40 Jahren in England gemacht. Seither bin ich dabeigeblieben. •

FOTOS: SHUTTERSTOCK, GABRIELE LIEHMANN (7)

1. ERST MAL ATMEN! Wir kommen in Ruhe auf der Matte an! Wir legen uns auf den Rücken – Hinterkopf, Schulterblätter und Arme liegen flach auf den Boden. Die Beine sind aufgestellt. Jetzt atmen wir tief in den Brustkorb ein und aus dem Bauch heraus aus. Dabei den Bauchnabel so fest einziehen, als wollten wir ihn an die Wirbelsäule kleben!

2. WIR PUMPEN MIT DEN ARMEN
Unsere Beine ziehen wir im 90-Grad-Winkel hoch. Jetzt heben wir Kopf, Schultern und Arme ca. 20 cm vom Boden. Wir schauen zu unseren Zehen und pumpen mit den Armen, als wollten wir Wasser unter uns weghauen. 5 Schläge bei jeder Einatmung und 5 bei jeder Ausatmung. Unser Ziel: 100-mal zu pumpen. Irgendwann ...

3. JETZT GEHEN WIR AUF DIE KNIE!
Jetzt bereiten wir uns seelisch und körperlich auf die Seiten-Planken (s. links) vor: Ja, das wird anstrengend. Und ja, das können wir schaffen. Wir ziehen unseren Oberkörper aus der Taille gaaanz lang heraus, bringen die Schultern zurück und runter und halten den Nacken gerade. Bauch rein! :-)

4.2. FÜR DIE, DIE ETWAS MEHR WOLLEN
Übung wie oben starten, aber dann das linke Bein ebenfalls ausstrecken. Das rechte Bein wird zur Balance etwas davor platziert. Aus dieser Position das Becken ebenfalls 5-mal absenken und wieder hochschieben. Bei dieser Übung den Bauch ganz besonders fest halten. So stützen wir unseren Rücken optimal.

4.1. FÜR EINSTEIGERINNEN
Nun bringen wir den rechten Arm gerade nach unten, die Hand aufsetzen. Das linke Bein strecken wir. Die linke Hand bringen wir hinter den Kopf – und entspannen unsere Schulterblätter. :-) Stellen wir uns einfach vor, dass Gaby einen Gurt um unsere Taille legt und uns daran hochzieht. So wird unsere ganze Seite gedehnt: HERRLICH! Dann senken wir unser Becken ab – aber nicht ablegen! – und schieben es wieder hoch (3- bis 5-mal). Puh ... Super gemacht, Ladies!

„Trainieren wir den Rumpf, gewinnen wir an Stärke. Und an Selbstbewusstsein!"