

MovingPilates - Studio für klassisches Pilates

Anzeige


```
$(document).ready(function(){ $("#slider").easySlider({ prevId: 'prevBtn', prevText: ' ', nextId: 'nextBtn', nextText: ' ', controlsShow: false, controlsFade: false, firstId: 'firstBtn', firstText: ' ', firstShow: false, lastId: 'lastBtn', lastText: ' ', lastShow: false, vertical: false, speed: 800, auto: true, pause: 2000, continuous: true }); });
```

 [leitheiser-7330.jpg](#) [1]

 [leitheiser-7280.jpg](#) [2]

 [leitheiser-7291.jpg](#) [3]

 [leitheiser-7304.jpg](#) [4]


 [leitheiser-7333.jpg](#) [5]

 [leitheiser-7362.jpg](#) [6]

 [leitheiser-7365.jpg](#) [7]

 [leitheiser-7311.jpg](#) [8]

 [leitheiser-7390.jpg](#) [9]

 [leitheiser-7388.jpg](#) [10]

MovingPilates - Studio für klassisches Pilates

 [logo_moving_pilates.png](#) [11]

Ort

Wormser Str. 22
50677 Köln [Google Maps](#) [12]

Telefon: 0221 169 43 727
Website: [movingpilates.de](#) [13]
Email: kontakt@movingpilates.de [14]

Klein und fein ist das Pilates-Studio von Katharina Leitheiser in der Wormser Straße. Aber größer muss es auch nicht sein, denn das Programm ist auf Einzeltrainings ausgelegt - und auf Kleingruppen bis maximal vier Personen. "Das entspricht auch der Idee vom klassischen Pilates", erläutert die Trainerin. "Jeder Körper ist unterschiedlich

MovingPilates - Studio für klassisches Pilates

Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://xn--meinesdstadt-ilb.de>)

und hat folglich unterschiedliche Bedürfnisse. Mit einem gezielten Einzeltraining oder anschließend in einer Kleingruppe bekommt jeder das individuell passende Training, das für ihn das richtige ist. Darum ist es auch für jeden geeignet."

Begonnen hatte Katharina Leithäuser zunächst mit einer Ausbildung zur Tänzerin und Tanzpädagogin in den Niederlanden. Um dabei dem ganzen Körper etwas Gutes zu tun, war sie damals immer wieder auf der Suche nach passenden Ausgleichssportarten, die die Kondition förderten und das Tanztraining unterstützten. "Bis ich Pilates für mich entdeckt habe", erzählt sie. "Bei vielen Sportarten ist es sinnvoll, eine weitere zum Ausgleich zu betreiben. Pilates aber reicht auch allein vollkommen aus. Andere sportliche Betätigungen schließt das natürlich nicht aus. Aber wer einfach seinem Körper etwas Gutes tun will, kommt mit regelmäßigem Pilates-Training aus, da jede Muskelgruppe gefordert ist. Auch und gerade die kleinen, tiefer liegenden und oft schwächer ausgebildeten Muskeln werden erreicht, so dass sich der Körper von innen heraus stützt und aufrichtet. So wird auch automatisch Rücken- und Nackenbeschwerden entgegengewirkt und der Körper wird als ganzes stärker und widerstandsfähiger"

Nachdem sie ihre Begeisterung für diese Art des Ganzkörpertrainings entdeckt hatte, ließ sich Katharina Leitheiser bei Marjon van Grunsven zur Pilates-Trainerin ausbilden. Van Grunsven selbst war Schülerin von Romana Kryzanowska, der von Joseph Pilates bestimmten Lehr-Nachfolgerin des Trainings.

Zunächst unterrichtete Leitheiser Tanz und Pilates parallel, doch seit 2009 fokussierte sie sich auf Pilates. Erfahrungen sammelte sie dabei in den Niederlanden, New York und Berlin. Vier Jahre lang betrieb sie im Belgischen Viertel ihr erstes eigenes Studio, und 2014 zog es sie damit in die Südstadt.

Das Studio enthält nahezu alle Geräte, die von Joseph Pilates für das Training entwickelt wurden, mit Namen wie 'Wunda Chair' und 'Spine Corrector' und 'Reformer', einige von ihnen in vier großen, multifunktionalen Bänken vereint. Eine Trainingseinheit bei Moving Pilates umfasst in der Regel ein sorgfältig angeleitetes Arbeiten mit den Geräten und einem Mattentraining, das auch für zuhause anwendbar ist.

"Wir unterrichten hier das klassische Pilates nach seinem Erfinder und Namensgeber" erklärt Katharina Leitheiser ihre Methode. "Modifizierte Versionen, die das Training für größere Gruppen kompatibel machen, haben zumeist mit dem authentischen Pilates nicht mehr viel zu tun."

Den [Stundenplan](#) [15] im Studio füllt Katharina Leitheiser nicht allein, sondern mit ihren beiden Kolleginnen. Julia Riera hatte ihre klassische Pilates-Ausbildung in New York ebenfalls an eine Tanzausbildung angeschlossen und unterrichtet darin seit vielen Jahren. Wiebke Siegfried machte ihre Ausbildung in klassischem Pilates in Michigan in den USA und arbeitet zudem als Flugbegleiterin. Alle drei bilden sich regelmäßig auch weiter fort.

"Was ich an diesem Studio besonders mag" schließt Leitheiser, "ist die familiäre Arbeitsatmosphäre, die wir hier geschaffen haben. So hinterlässt das Training ein doppelt gutes Gefühl".

[16]

Branche / Kategorie

- [Sport & Fitness](#) [17]

Vor der Haustür

- [Politik](#)
- [Gesellschaft](#)
- [Neuigkeiten](#)
- [Familie](#)

- [Glaube](#)
- [Umwelt](#)
- [Verkehr](#)
- [Auf ein Kölsch mit...](#)
- [Über den Tellerrand](#)

Sport

- [Immer wieder der FC](#)
- [Spielbericht](#)
- [Sportkolumne](#)
- [Veranstaltungen](#)

Südkids

- [Bücher](#)
- [Freizeit](#)
- [Kino & Theater](#)
- [Medien](#)
- [Meine Welt](#)
- [Musik](#)
- [Schule](#)
- [Veranstaltungen](#)
- [Wissen](#)

Kolumnen

- [Allein unter Zwergen](#)
- [Immer wieder der FC](#)
- [Mein Afrika](#)
- [Südstadt Geflüster](#)
- [Südstadtgeschichten](#)

Service

- [Wo finde ich was?](#)
- [Termine](#)
- [Kurzmeldungen](#)
- [Wohnungsmarkt](#)
- [Bilder-Galerien](#)
- [Redaktion](#)
- [Unsere Partner](#)
- [Kultur-Partner](#)
- [Lunch Time](#)

MovingPilates - Studio für klassisches Pilates

Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://xn--meinesdstadt-ilb.de>)

- [Wochenend-Freuden](#)
- [Filme](#)
- [Presse](#)
- [Mitmachen!](#)
- [Werben auf MS](#)

Verweise:

- [1] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/leitheiser-7330.jpg
- [2] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/leitheiser-7280.jpg
- [3] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/leitheiser-7291.jpg
- [4] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/leitheiser-7304.jpg
- [5] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/leitheiser-7333.jpg
- [6] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/leitheiser-7362.jpg
- [7] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/leitheiser-7365.jpg
- [8] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/leitheiser-7311.jpg
- [9] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/leitheiser-7390.jpg
- [10] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/leitheiser-7388.jpg
- [11] http://xn--meinesdstadt-ilb.de/sites/default/files/u_profile/logos/logo_moving_pilates.png
- [12] <http://maps.google.de/maps?z=18&q=loc:50.919321+6.953886>
- [13] <http://movingpilates.de>
- [14] <mailto:kontakt@movingpilates.de>
- [15] http://www.movingpilates.de/stundenplan/?schedule_start=-1
- [16] <http://xn--meinesdstadt-ilb.de/>
- [17] <http://xn--meinesdstadt-ilb.de/branchenverzeichnis/sport-fitness>