

Immer schön flexibel bleiben

Wohlbefinden Beweglich bleiben heisst die Devise. Das gilt für das körperliche Wohlbefinden und auch für Kopf und Geist. Patricia Kränzlin ist Pilates-Trainerin und hat 2020 ihr eigenes Studio eröffnet, kurz bevor sie es wieder schliessen musste wegen dem Lockdown. Trotzdem hatte sie 2020 Glück – in vielerlei Hinsicht. **Von Sibylle Ambs**

Patricia Kränzlin weiss, wie sich Schmerz anfühlt. Diese Art von Schmerz, die viele kennen, die lange und falsch am Schreibtisch sitzen. Denn sie ist gelernte Kauf-frau und arbeitete jahrelang im Büro. Bis der Rücken zwickte und der Nacken versteifte und sie den Weg in ihre erste Pilatesstunde fand. «Meine Schmerzen verschwanden und irgendwann wollte ich genauer wissen, was ich da eigentlich tue und was es mit meinem Körper macht.» Das war der Auftakt zu ihrer eigenen Pilates-Karriere: Die heute 34-Jährige absolvierte die Ausbildung zur Trainerin. «Ich habe mit dem Mat-tentraining begonnen, dann kamen die Geräte hinzu.» Drei Jahre mit Kursen und vielen Workshops, vorwiegend an den Wochenenden. Bereits während der Ausbildung gab sie ihre ersten Stunden.

Online-Training über Nacht

Im April 2019 folgten dann die ersten quasi eigenen Räumlichkeiten. «Ich startete mit zwei Pilates-Mattenstunden pro Woche in einem eingemieteten Studio.» Genau wie Yoga erfreut sich auch Pilates einer wachsenden Fangemeinde und Patricia Kränzlin baute ihr Trainings-Angebot im Januar 2020 aus. Inzwischen hielt sie sechs wöchentliche Mattenstunden plus Geräte- und Personaltrainings ab – dann kam der Lockdown. «Ich arbeitete immer noch zu 70 Prozent im Büro, wollte mir aber nicht von Corona



Persönlicher Glücksmoment

Die Unterstützung und Dankbarkeit meiner Teilnehmenden machen mich glücklich. Es zeigt mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Mein Wunsch: Dass ich mit meiner Arbeit dazu beitragen kann, dass wir alle körperlich und mental stark bleiben in diesen Zeiten.

Patricia Kränzlin, Pilates-Trainerin



Den Geist entspannen, den Körper kräftigen: In ihrer Pilates-Stube macht Patricia Kränzlin Verspannungen und Schmerzen den Garaus. Das hilft auch bei Herausforderungen, die 2020 an so manchen gestellt hat. *Bild: PD*

einen Strich durch die Rechnung machen lassen bei allem, was ich mir im letzten Jahr aufgebaut habe.» Um weiterhin für ihre treue Kundenschaft da sein zu können, hat sie im wahrsten Sinne des Wortes über Nacht ein Online-Pilates-Training auf die Beine gestellt. «Nicht nur bei der technischen Umsetzung, auch bei sämtlichen administrativen Arbeiten kam mir meine kaufmännische Ausbildung sehr zugute.»

Bewegung im Homeoffice

Für die Selfmadefrau war immer wichtig, den Fokus nicht zu verlieren. «Ich hatte Glück, dass durch den Lockdown viele im Homeoffice waren und dort nicht auf Bewegung verzichten wollten. Zudem sind bei einem Ein-Frau-Unternehmen die Entscheidungswege kurz und ich war frei, alles auszuprobieren, was ich mir zutraute.» Und das war viel: Denn im Sommer, als sich die Lage etwas entspannte, eröffnete sie ihr eigenes Studio, die Pilates-Stube im Kreis 5. «Auch hier hatte ich das Quäntchen Glück, denn ich glaube, zu einer anderen Zeit hätten sich viel mehr Interessenten für die Räume gemeldet und ich hätte eventuell keine Chance gehabt.»

Patricia Kränzlin hat viel Herzblut und Geld in den Ausbau des Studios gesteckt und sich so nebenbei noch ein Team von vier Trainerinnen zusammengestellt – denn inzwischen konnte sie die zahlreichen Lektionen nicht mehr alleine stemmen. «Das Team ist perfekt. Die Trainerinnen wären, wenn alles normal gewesen wäre letztes Jahr, vielleicht gar nicht auf Stellensuche gewesen. So aber konnte ich sie für die Pilates-Stube gewinnen.»

Jetzt ist wieder Lockdown, aber auch diesmal ist Patricia Kränzlin gut vorbereitet: Sie hat inzwischen eine Videothek mit Pilates-Trainings auf ihrer Website und auch bei den Onlinetrainings, die live stattfinden, kommen laufend neue Stunden hinzu. Kränzlin kann es kaum erwarten, wieder gemeinsam mit ihrer Kundenschaft im Studio auf der Matte zu stehen. Denn inzwischen hat sie ihren Brot-Job gekündigt und ist ab März zu hundert Prozent auf sich gestellt. Bis heute hat Patricia Kränzlin insgesamt 2600 Pilatesstunden unterrichtet. Ihre Motivation? Sie verliert das Ziel nie aus den Augen und hält sich strikt an das Sprichwort von Schriftsteller Maurice Barrès: «Das Glück ist im Grunde nichts anderes als der mutige Wille, zu leben, indem man die Bedingungen des Lebens annimmt.»