

20
minuten

24.4. bis 7.5.2009
Nr 17/18

Bestform

Wir haben
sie getestet:
Fünf Wege,
um schnell
fit zu
werden
S. 10



Chloë rockt!

Die New Yorkerin
Chloë Sevigny
gilt zu Recht
als Stilikone

S. 14

Flower Power

Blumenkleider
machen gute
Laune
S. 20

'TELL 'EM GROUCHO SENT YOU'



ASA © 1974

 **tillate.com** Sven Väth über
das Schweizer Partyvolk S. 32

INHALT

friday
macht am
1. Mai Pause.
Das nächste Heft
erscheint am
8. Mai

20

STILBLÜTEN

Da blühen wir richtig auf: **Flower Prints** verwandeln Stadtmenschen in Blumenkinder.



MODE



14

STAR STYLE

Wo die Schauspielerin **Chloë Sevigny** auftritt, erntet sie bewundernde «Ooohs!» und «Aaahs!».

26

MISS FRIDAY

Unsere Kolumnistin ging auf dem Weg in die Berge fast verloren. Zum Glück leuchtete sie orange.



10

UND NUN ZUM SPORT

Im Schweißes unseres Angesichts haben wir fünf neue **Fitness-Methoden** getestet. Uns hat das gutgetan.



ÜBERSICHT

- 1 Am Start
- 6 Sag mal ...
- 8 Familiensache
- 10 Fünf Fitness-Methoden
- 14 Star Style: Sevigny
- 18 Street Style: Winterthur
- 20 Mode: Flower Power
- 26 Kolumne: Miss Friday
- 27 Die neue «annabelle»
- 28 Beauty: Haarpflege
- 31 Nightlife
- 37 Culture Club
- 40 Bezugsquellen
- 41 Horoskop
- 42 Pinboard der Woche

tilllate.com

Wer es an die Adore im Berner **Du Théâtre** schaffte, war dem Party-Himmel ganz nah.

32



NIGHTLIFE



Unbekannte Muskeln trainieren

Redaktor Martin Fischer machte Flowtonic. Er ward eins mit der Musik – und mit sich selbst.

Mein Lieblingssport ist Fussball-Gucken. Keine Frage. Doch als ich an jenem Dienstagabend den Mehrzweck-Raum mit der riesigen Spiegelwand betrete, weiss ich: Das alles ist weit entfernt von meinen geliebten Fussballabenden. Eine Handvoll Damen liegen in hautenger Sportbekleidung in verschiedenen Stretch-Stellungen auf ihren bunten Yoga-Mättchen. Die Augen geschlossen, lassen sie sich von leicht esoterischem Chill-out-Sound in Pilates-Stimmung bringen. Ich fühle mich deplatziert in meinem schlabbrigen Turn-Tenü. Die riesige Spiegelwand unterstreicht dieses Gefühl wie ein dicker roter Filzstift.

Dann beginnt meine erste Flowtonic-Pilates-Stunde.

Ganz locker mit Mobilisations-Übungen wie Schulkreisen. Easy! Nun kommen die Flowtonic-Pads zum Einsatz. Damit soll ich fließende Bewegungen machen. Und immer schön auf die Atmung achten. Schwitze ich tatsächlich schon?

Ich tauche ein in Körperstellungen wie «die Katze», «die Brücke» oder «das Brett». Beuge und strecke meine Wirbelsäule Wirbel um Wirbel. Werde eins mit der Musik. Und lerne ganz neue Muskeln an meinem Körper kennen. Dafür bin ich der Instruktorin Lucia im Nachhinein sehr dankbar. Ich beschliesse für mich: Ich will wieder Flowtonic-Pilates machen. Dumm nur, dass am Dienstagabend auch die Champions League im Fernsehen läuft.

Das bringt: Stärkung der Tiefenmuskulatur, die eine gute Körperhaltung garantiert.

Das nervt: Hallo, wo bleiben die Männer?

Wo: Trainerin Lucia Schmidt hat die Flowtonic-Methode erst vor Kurzem entwickelt. Noch gibt es nur vereinzelte ausgebildete Trainer in der Schweiz. Preis auf Anfrage. Infos, Videos und Bestellmöglichkeiten auf www.flowtonic.com

Noch mehr Sport auf der nächsten Seite >>



Martin Fischer tanzt ein X

ANZEIGE



Mittwoch, 29. April 2009.

Erleben Sie ein Konzert mit Charme im kleinen Rahmen. Beginn ist um 19:30 Uhr, der Eintritt beträgt CHF 39.- pro Person. Infos und Tickets unter www.grandcasinobaden.ch.

B
GRAND CASINO
BADEN