



Anfisa Pestov:

«Der Wunsch nach einer Traumfigur — es ist mehr als Diät und Sport, es ist eine Lebensphilosophie»

Wir fahren fort gemeinsam, die Welt der kreativen Persönlichkeiten der Metropole zu entdecken. In der festlichen Ausgabe ist unser Gast die Gründerin der Fashion Dance Academy in Frankfurt, lizenzierter Personal Trainer, Coach für den populären Workout für Frauen "High Heel Dance" und Gruppenkursen in mehreren führenden Fitness Studios, ein Experte für richtige Ernährung - Anfisa Pestov.

Tanzkurse, Chatunterstützung, Tipps für Naschkatzen, Schönheitsgeheimnisse ohne Kampf – direkt und ehrlich nur für MyCity-Leser!

anfisa, teilen Sie mit uns, wie Sie Ihre Reise zu einem schönen, sportlichen und vor allem gesunden Lebensstil begonnen haben?

Ich verliebte mich ins Tanzen als Kleinkind, als ich in meiner Heimatstadt St. Petersburg mit 6 Jahren in einen Choreographiekurs ging. Ich erinnere mich noch gut an dieses Gefühl des Fliegens, als ich als kleines Mädchen im Unterricht tanzte. Von diesem Moment begann meine Reise in die Welt des Tanzes. Neben klassischem Ballett, Jazz und Jugendstil, wurde ich von modernen Richtungen wie Hip Hop, Streetdance, Ragga, Vogue angezogen, und bald begann ich High-Heels Dance selber zu unterrichten. Hier konnte ich improvisieren und alle meine Lieblingsstile verbinden.

Ich liebe es, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und verschiedene Richtungen und Tätigkeitsfelder zu vermischen, das Interessanteste für mich rauszuziehen, um dann, etwas Eigenes zu schaffen.

Das Tanzen brachte mich auch zum Fitness, als ich meine Gruppe auf einen internationalen Wettbewerb in Moskau vorbereitet habe. Wir mussten auf ein neues professionelles Niveau auf-



steigen, also habe ich zum regulären Tanztraining Fitnessübungen hinzugefügt, um alle Muskelgruppen optimal zu involvieren. Beim Wettbewerb belegten wir den ersten Platz, und von diesem Moment wurde ich Fan des Cardio Workouts in Form von Tanzen und gezielten funktionalen Fitnessübungen.

Mein neues Konzept das Fashion Dance Workout ist eine Mischung aus Tanzcardio, mit eleganten femininen Bewegungen, und Fitness Intensiv — super intensive und maximal effektive Belastung für alle Muskelgruppen.

Wie ist die Idee entstanden eine eigene Tanzakademie zu eröffnen?

Noch in St. Petersburg hatte ich meine eigene Schule, und parallel dazu hatte ich Zeit als Choreografin und Model in den berühmtesten Agenturen der Stadt zu arbeiten. Ich wollte sehr meine Erfahrungen weitergeben und schaffte deshalb in Frankfurt die Fashion Dance Academy, als Plattform für Training, Kurse, Workshops, Kooperatio-

nen, Videoreharbeiten und Fotoshootings im Bereich Tanz, Fitness und Mode.





Wie unterscheiden sich die Gruppenkurse in den Fitnessstudios von den Kursen der Akademie?

Früher, vor der Ära von Internet und Youtube, war es schwierig, Informationen zu finden - unsere Mütter sammelten Bücher und haben Artikel über Gesundheit und Kochrezepte voneinander abgeschrieben.

Jetzt ist das Problem grundlegend anderes - es gibt zu viele Informationen. Alltagssituation, wenn Sie endlich eine Minute Zeit für sich selbst haben um effektive Trainingseinheit einzulegen oder etwas gesundes zu kochen, werden Sie überschwemmt von den unterschiedlichsten Systemen, Trainings- oder Ernährungstipps. Viele, die sich sogar ein Abonnement für einen Fitnessclub mit Schwimmbad und Sauna gekauft haben, legen es oft nach ein paar Wochen sicher ins Regal.

Im Zeitalter des Informationsüberflusses verlieren wir uns in einer Vielzahl von Kursen und Trainern. Es gibt keine emotionale Bindung, die uns in den Club zieht, um nicht nur das Training

zu genießen, sondern auch das Miteinander und den Austausch auf dem Weg zum gemeinsamen Ziel.

Mein Konzept des 4-wöchigen Trainings Fitness-Intesiv, nach dem wir in der Akademie trainieren, löst ein grundlegendes Problem: "Mit was fange ich an?"

Ein gut durchdachtes Trainingsprogramm, das minimum Zeit in Anspruch nimmt mit Fokus auf individuelle Betreuung — das ist mein Siegesrezept

Mein Ziel ist es, gemeinsam mit den Teilnehmern dafür zu sorgen, dass das Training und die richtige Ernährung zu einem festen Bestandteil des Lebens werden, wie zum Beispiel das Zähneputzen morgens und abends. Schließlich denken wir nicht einmal nach, dass wir uns die Zähne putzen müssen, dass es sehr sch-

wierig ist und es notwendig ist die Zahnbürste in die Hand zu nehmen und die Zahnpasta darauf zu verteilen ... Wir machen das automatisch.

Genauso mit dem Training. Ich gebe einen klaren Plan, damit es nicht notwendig ist, wertvolle Zeit damit zu verbringen nachzudenken und nach Informationen zu suchen.

Zusätzlich haben wir auch eine coole "Unterstützungsgruppe" in dem beliebten Messenger-WhatsApp, in der Gleichgesinnte kommunizieren, sich motivieren und gegenseitig unterstützen. Die Teilnehmer teilen Rezepte neuer gesunder Gerichte aus, schreiben über Schwierigkeiten, tauschen sich Erfolge aus. Das ist vor allem in der kalten Jahreszeit notwendig, wenn man schnell nach Hause möchte unter eine



Decke mit der Lieblingschokolade, um alles zu vergessen. Wenn Du weisst, dass im Club der Trainer und Freunde auf dich warten, eilst Du dahin ohne zu überlegen.

Es gab eine Situation, als ein neues Mädchen lange Zeit nicht in die Chatgruppe schrieb, ich rief sie an, um herauszufinden, ob alles in Ordnung ist. Sie sagte, dass sie sich aufgrund einer schwierigen Woche auf der Arbeit nicht an den Plan halten konnte und nicht allen von ihren Problemen erzählen wollte.

Nachdem ich sie überzeugt habe sich anderen Teilnehmern im Chat anzuvertrauen, erhielt sie enorme Unterstützung. Viele erzählten von ihren Schwierigkeiten, halfen mit Lifehacks schwierige Lebenssituationen zu überwinden. So haben nicht so einfache Umstände uns noch näher zusammengebracht und den Gruppenzusammenhalt getärkt.

Ist es mit Ihrer Hilfe möglich schnelle Ergebnisse zu erreichen, in kurzer Zeit und ohne Gesundheitsrisiken im Kampf um eine schöne Figur?

Ich mag diesen Ausdruck nicht — "Kampf um eine schöne Figur". Kampf ist für mich etwas sehr Schwieriges, das viel Kraft und Ener-



gie erfordert und man hat immer Angst den Kampf zu verlieren. Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu helfen, ihren Workout zu genießen, auf ihren Körper zu achten und ihn zu spüren, sie sollen das Training und die richtige Ernährung wie die tägliche Pflege betrachten, automatisch erledigen ohne zu zögern und lange nachzudenken. Zeit ist die teuerste und nicht erneuerbare Ressource, lasst uns sie für die Lieben in unserem Leben nutzen.

Was wird zusätzlich zum Intensivtraining benötigt um Ergebnisse zu erzielen und zu halten?

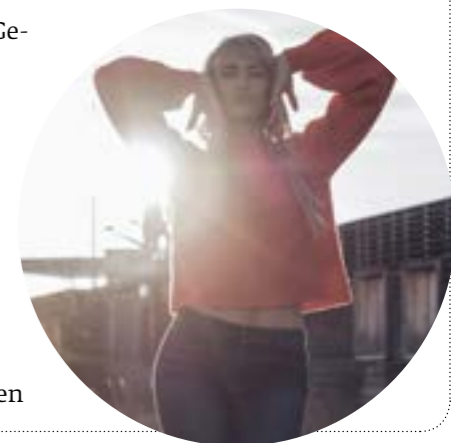
Wie helfen Sie Ihren Schülern, die Schönheitpodeste zu erklimmen und auf die Ernährung zu achten?

Das Hauptargument einer vielbeschäftigten Person lautet: "Ich habe keine Zeit zum Essen: ich arbeite ohne Pause, wenn ich nach hause komme esse ich für den ganzen Tag." Ich verstehe alles vollkommen und behandle respektvoll unsere Arbeiter, sie sagen die absolute Wahrheit — oft gibt es keine freie Minute.

Es gibt jedoch kleine Geheimnisse, die es Ihnen ermöglichen, tagsüber zu essen und nicht nach der Arbeit nachts, von denen erzähle ich in meinen Kursen. Als Erinnerungstutze funktioniert auch unsere Gruppe in WhatsApp, soweit es die Zeit erlaub tauschen die Teilnehmerinnen

Bilder von Ihren Mahlzeit tagsüber aus, so wirst Du allein vom zusehen hungrig und trinkst noch Wasser dazu.

Bestrafen Sie Ihre Schützlinge fuer die nächtlichen Ausflüge zum Kühlschrank oder die verzehrte Schokoladentafel?





dass Sie das Essen genießen lernen. Jetzt werden Sie noch einmal darüber nachdenken, ob es sich wirklich lohnt, dieser Versuchung nachzugeben oder bis Sonntag zu warten, mit Ihrer Familie zur besten Konditorei der Gegend zu gehen und ein exquisites Dessert zu bestellen. Es ist mehr als Diät und Sport, es ist eine Lebensphilosophie.

Heutzutage ist der Trend zu Eleganz und Weiblichkeit wieder in — welche Richtungen bietet die Fashion Dance Academy exklusiv für Damen?

In der Zeit des Feminismus suchten Frauen Gleichheit in Gesetzen und die Möglichkeit, in jedem Tätigkeitsbereich gleichberechtigt mit Männern zu arbeiten, jetzt gibt es tatsächlich den Trend, dass eine erfolgreiche Geschäftsfrau das Bedürfnis verspürt sich elegant und schön zu fühlen, aber vor allem sich selbst zu gefallen. Denn nur so gewinnt eine Person Selbstvertrauen und strahlt das in die Aussenwelt aus.

Die Informationen werden von unserer Umgebung mit Leichtigkeit abgelesen. Wenn Sie einen selbstbewussten Gang haben, eine schöne Haltung und geradeaus schauen — ist dies der halbe Erfolg. Bei Besprechungen und Präsentationen ist es sehr wichtig entspannte und leichte Haltung und Bewe-

gungen zu haben.

Psychologiestudien sagen, dass Körpersprache wichtiger ist als der Gesprächsinhalt. Plastik, schöner Gang, Anmut — All dies kann in den Wänden unserer Akademie leicht erlernt werden.

Sie sind selbst Mutter und eine erfolgreiche Geschäftsfrau, und wissen nicht vom Hörensagen, wie schwer es ist, die Figur mit einem Kleinkind und anstrengendem Terminkalender zu halten. Was empfiehlt die Akademie den ewig beschäftigten Eltern, sich in Form zu halten?

Im neuen Jahr starten wir das Projekt Mom & Kids Dance — Das ist ein gemeinsames Tanzcardiotraining für Mütter und Kinder von 6 bis 14 Jahren. Die Idee kam, als meine Tochter Evelina mich bat, mit ihr zu tanzen. Ich bringe sie normalerweise zum Ballett und warte bis das Training beendet ist, oder umgekehrt die Tochter wartet bis ich vom Fitness zurück bin. Ich denke es wäre interessant die Zeit mit den Kindern und mit Nutzen für die Gesundheit zu verbringen. Selbst wenn ich mit meinem Kind zu Hause bin, heißt das nicht, dass ich ihm hundertprozentig Zeit widme. Parallel dazu gibt es immer viel Hausarbeit, und hier haben wir eine Stunde gemeinsames Tanzen und

ein Meer an Freude. Gemeinsame Interessen bringen uns zweifellos sehr viel näher.

Zusätzlich erstellen wir mit meinem Foto- und Videoteam Tanzvideos für YouTube — So haben die Kinder die Möglichkeit professionelle Erfahrungen bei Dreharbeiten zu sammeln.

Auf Ihrer Instagramseite bieten Sie Followern spezielle Wochenprogramme für Reiselihaber an. Erzählen Sie uns ausführlicher, was ist das Besondere an Gruppensporttours an die Küste?

Sowohl Männer als auch Frauen, die in meinen Unterricht gehen beschwerten sich immer, dass der Urlaub sie aus dem gewohnten Rhythmus des Lebens und der Ernährung herausreißt. Mit Sehnsucht erwarten wir die Urlaubstage und trainieren die Bikinifigur — der Urlaub verfliegt gefühlt in einer Minute und dazu müssen wir noch die gesammelten Pfunde wieder loswerden ...

Wir organisieren Fitness-Touren, bei denen Sie Nützliches mit Vergnügen verbinden können: Genießen Sie Sonne, Meer, leckeres Essen und trainieren Sie täglich unter der Kontrolle eines professionellen Instructors, um nicht aus dem Rhythmus herauszukommen, sondern im Gegenteil noch mehr Zeit sich selbst zu widmen und viel

schneller zur gewünschten Form zu gelangen.

Die nächste Tour beginnt am 21. Januar auf Fuertaventura. Ich habe mich speziell für diese Insel entschieden, weil dort zum einen immer warm und sonnig ist, und zum anderen braucht man nicht Langstrecke zu fliegen. Der Winter in Deutschland ist sehr grau und dem Körper fehlt Vitamin D in Form von Sonnenlicht:

Viele Menschen fühlen sich schlaff und haben ein ständiges Verlangen nach Schlaf, so dass diese Reise in die Sonne für sieben Tage die Möglichkeit bietet, die Batterien wieder aufzuladen auch für die kommenden Tage.

Es gibt viele Videos in sozialen Netzwerken mit Ihrer eigener Choreographie. Erzählen Sie uns, wie Sie sich die Schrittfolge ausdenken und woher nehmen Sie die Inspiration?

Die Inspiration für mich ist die Musik selbst. Wenn ich ein neues Lied höre, habe ich bereits eine Choreographie im Kopf,

Stil, Outfits und Farben sowie sogar einen möglichen Ort für das Video. Wie ein Minifilm. Und dann stelle ich mich vor den Spiegel und probiere jede Bewegung aus, denke über jedes Detail nach.

Ich rufe mein Videoteam, Fotografen und Visagisten an und berate mich, ob die Idee



realisierbar ist und wann wir das Video aufnehmen können. Ich habe Glück, ich bin von so coolen und professionellen Fachleuten umgeben, dass unsere gemeinsamen Projekte so unvergesslich und auf einen sehr hohen Niveau produziert sind.

Sehr oft werden Anfänger auf dem Weg zum Training bereits gestoppt, mangels fehlender sportlicher Übung, oder Interesse an einer bestimmten Sportart oder gesundheitlichen Einschränkungen. Wie gehen Sie mit solchen Herausforderungen um?



Beim Fitnessstraining kommen die Leute oft mit der Frage auf mich zu: „Was soll ich tun, wenn ich nicht gerne laufe, aber ich brauche Cardio um ein paar Kilos zu verlieren?“ Für diejenigen, die sich beim Laufen langweilen, gibt es eine Alternative — dies ist unser Tanztraining Fashion Dance Cardio Workout. Wir lernen die grundlegende Choreographie mit eleganten femininen Bewegungen zur modernen Musik. Wenn die Teilnehmenden möchten, dann können sie ihre Lieblingsschuhe mit Absätzen anziehen, und glauben Sie mir in ein solches Cardiotraining ist es unmöglich sich nicht zu verlieben.

Eine andere Richtung ist „Fashion Dance Choreo“, es ist auf schwierigeren Ele-

mente in der Choreographie fokussiert: geeignet für die Teilnahme in Modeschauen oder Dreharbeiten.

Erzählen Sie uns von einem Traum, den Sie schon lange verwirklichen wollten?

Ich verwirkliche meinen Traum in diesem Moment: Ich gehe meiner Lieblingsbeschäftigung nach und treffe jeden Tag in unserer internationalen Metropole neue Leute aus völlig unterschiedlichen Ländern und Lebensbereichen.

Sie leben seit sechs Jahren in Frankfurt. Verraten Sie unseren Lesern, was sind Ihre Lieblingsplätze in der Metropole.

Ich liebe Wasser, daher sind der Main und die Strandpromenade in Sachsenhausen meine Lieblings-

plätze, besonders im Sommer. Es erinnert mich an meine Heimatstadt an der Newa.

Was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit? Haben Sie Hobbies neben Tanzen und Sport?

Ich kann nicht sagen, dass das was ich tue Arbeit ist. Ich genieße die Tätigkeit. Ich bin immer wahnsinnig und aufrichtig glücklich, wenn meine Schülerinnen, die vor einigen Wochen noch nicht wussten, wo sie den Weg zum Traum beginnen sollten, sichtbare Ergebnisse erzielen und ihre Ziele erreichen. Ich liebe Musik, höre gerne Jazz, singe und zeichne.

Was wünschen Sie MyCity-Lesern am Vorabend der Winterferien?

Finden Sie die Zeit für sich und Eure Wünsche im Neuen Jahr! Wenn ein Mensch glücklich ist, schön und gut gelaunt, dann sind zuhause auch alle glücklich. Männer und Frauen, die mit sich zufrieden sind, strahlen Glück nach aussen aus auf die Menschen, die uns umgeben, und auf unsere Nahestehende.



Spezielle Pflegetipps zum Erhalt der Traumfiguren von Anfisa Pestov

• Werfen Sie die Waage weg und kontrollieren Sie das Ergebnis anhand der Lieblingshosen und Kleidern

Oft beobachte ich, dass meine Schützlinge in der Anfangszeit begeistert auf die Waage steigen und enttäuscht sind, dass sie Ergebnisse nicht sofort sehen. Denken Sie daran: Schnelle Resultate geben nur falsche Diäten, nach denen das Risiko besteht, noch mehr Kilos zuzunehmen. Das Beste ist, alle 3-4 Wochen sich mit einem Zentimeter-Band zu messen und auf keinen Fall Kilogramm zu zählen! Wenn Sie wirklich ihre Erfolge sehen möchten, nehmen Sie die Lieblingsjeans oder Kleid aus dem Schrank, in das Sie schon lange reinpassen wollten, und probieren Sie sie es ab und zu mal an, bis Sie das Gewünschte erreichen.

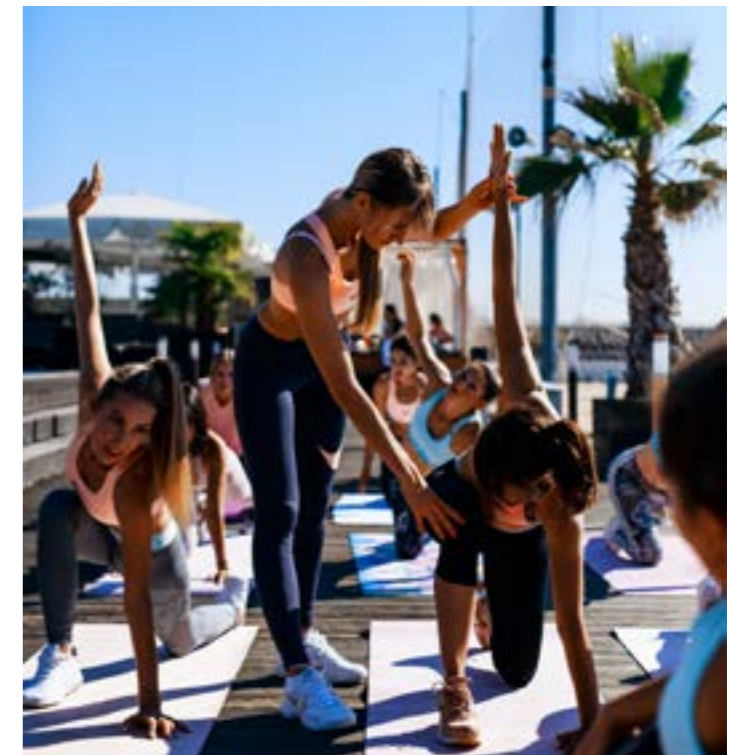
• Frisch gewaschene und gehackte Salatbar im Kühlschrank

Es kommt oft vor, dass es zu Hause nichts zu essen gibt – Bestellen dauert lange, für Kochen hat man keine Kraft – man isst was gerade da ist. In der Regel fällt die

Wahl auf Süßigkeiten oder Chips. Es ist großartig, wenn immer etwas Gesundes im Kühlschrank ist, das Sie nicht waschen und schneiden müssen, sondern sofort essen. Kaufen Sie reichlich Gemüse bereiten Sie es für den Gebrauch vor und stellen Sie es ohne Dressing in Behältern in den Kühlschrank. Eine solche Mischung bleibt 3-4 Tage frisch und ermöglicht Ihnen in zwei Minuten einen gesunden Snack zuzubereiten.

• Süßes ist erlaubt, aber nur morgens und ein kleines Stück

Was machen Naschkatzen, wenn sie unbedingt etwas zum Dessert wollen? Sie können mit sich selbst "verhandeln": es hilft ein kleiner Trick, erlauben Sie sich eine Leckerei, aber nicht jetzt sondern morgen. Zähneputzen hilft: Zahnpasta ist süß und gibt den Geschmacksnerven das Gefühl eine Leckerei verzehrt zu haben. Versuchen Sie von Quantität zur Qualität zu wechseln: Essen Sie ein kleines Stück Schokolade langsam und genießen Sie den Geschmack. Stürzen Sie sich nicht auf das Essen und legen Sie die Kindheitsgewohnheit ab, schneller zu essen, so lange der grosse Bruder Ihnen nichts weg genommen hat.



Die Einschreibung ist offen:

- **Januargruppe 4 Wochen Fitness Intensiv**
- **für den Kurs Mom & Kids Dance das Projekt mit einem Videodreh, Fotografen und Visagisten**
- **sowie die der Kurs "Fashion Dance"**

» Vom 21. bis 28. Januar 2019 findet die Fitnestour auf Fuerteventura statt Weitere Informationen finden Sie auf der Website anfisapestov.com, um sich für eine Tour anzumelden, schicken Sie uns seine Email mit dem Thema "Fitness Camp 2019" an info@anfisapestov.com