



Pilates Personal Reformer Training

Hier wird aus der Pilates Übungsvielfalt das für dich massgeschneiderte Programm zusammengestellt und unterrichtet. Die Arbeit an diesem Gerät eignet sich hervorragend für den Einstieg in die Pilates-Methode. Die Bewegungen lassen sich einfacher ausführen, die Muskelarbeit ist besser spürbar. Das Training durch den Reformer V2 Max ist durch den Einsatz von Federn für die Gelenke schonend.

Ideal bei Rücken und Haltungsbeschwerden, nach einer Therapie oder einfach aus Ausgleich zum Alltag. Es beinhaltet ein auf dich abgestimmtes Programm, anhand deiner Haltung und deiner Ziele. Für Termine bitte anrufen oder E-Mail senden!

Einführung mit 2 Lektionen CHF 130.-

Termin nach Absprache

Lektion 60 Minuten

Krankenkasse anerkannt

Bauch und Rückenmuskulatur stärken

Haltung verbessern

Verbessert Kraft und Beweglichkeit

Koordination und Gleichgewicht

Für weiter Infos freue ich mich auf Ihren Kontakt

Claudia Hebler – Buttisholz - 079 484 39 69 - info@claudiahebler.ch - www.claudiahebler.ch