

Pilatesstraining

ist ein wirkungsvoller Ausgleich zu stundenlangem Sitzen und einseitiger Belastung in Beruf und Haushalt. Muskelverspannungen, Rückenbeschwerden und Abnutzungserscheinungen der Gelenke wird vorgebeugt. Kondition und Haltung zeigen schnell eine deutliche Verbesserung.

Pilates zielt mit Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen.

Bei uns im Pilatesstudio DANCE & MOVE Osdorfer Landstrasse haben sie die Möglichkeit an den von Pilates entwickelten Maschinen (Allegro-Reformer) zu trainieren, die durch Bewegungsführung und Feder-

widerstand ein sehr effektives Körpertraining ermöglichen, das auch auf etwaige Defizite und spezielle Beschwerden abstimmbare ist. Dieses führen wir als individuell abgestimmtes Einzeltraining oder nach einer Einführungsstunde als Gruppentraining mit bis zu max. 4 Teilnehmern durch.

Nach zehn Stunden werden Sie den Unterschied spüren, nach zwanzig werden Sie den Unterschied sehen, und nach dreißig werden Sie einen völlig neuen Körper haben.

J.H. Pilates



Termine:

Die Termine werden soweit möglich nach ihren persönlichen Wünschen vereinbart. Es gibt keine Vertragsbindung. Die einzelnen Termine können bis 24 Stunden vorher abgesagt bzw. verschoben werden.

Preise:

Einzelstunde Personal Training 60 Euro
Gruppenstunde (60 Min.) mit bis zu 4 Teilnehmern 20 Euro
Einführungsstunde 20 Euro

Telefonische Terminvereinbarung:

040 / 39 34 18 bzw. 0177 339 34 18