

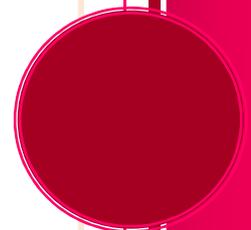


STUDIOGERÄTE TRAINING

Single Sessions / Duo Sessions

Erlebe in diesem Bereich das abwechslungsreichste Körpertraining aus der Pilates-Welt! Trainieren an den speziellen Pilates-Studiogeräten wie dem Trapeze-Table, dem Multi-Chair oder dem Ladder Barrel bedeutet seinen höchsten Ansprüchen im Training gerecht zu werden. Durch den Einsatz der verschiedenen Studiogeräte können ganz individuell Schwerpunkte gesetzt werden, da jedes Gerät eine besondere Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten bietet.

4/1/2018



Studiogeräte Training

Auch im Sport- und Fitnessorientierten Training, kommst Du im Studiogeräte Bereich auf Deine Kosten. Denn die Geräte ermöglichen eine exakte Bewegungsanalyse, so dass Du vermeintliche Schwächen und Kompensationen schnell aufspürst und diese durch neue und effiziente neuromuskuläre Bewegungsabläufe ersetzen kannst.

Single Sessions

Im Einzeltraining erhältst Du vollste Aufmerksamkeit und Betreuung durch die Trainerin. Dein ganz persönliches und individuelles Trainingsprogramm wird für Dich zusammengestellt. Hier werden Deine Wünsche sowie kurz- und langfristigen Ziele festgehalten und Schritt für Schritt umgesetzt. Ein Übungsprogramm für Dich zu Hause erleichtert das Erreichen Deiner persönlichen Ziele. Alle Trainingsstunden dauern 60 Minuten.

Duo Sessions

Du hast bereits mindestens 10 Einzelstunden erhalten und kannst nun zu zweit trainieren. Dabei ist ebenfalls optimale Betreuung durch die Trainerin gewährleistet. Weiterhin wird Dein persönliches Trainingsprogramm verfolgt und umgesetzt.