



Das ist Annette

***Gymnastiklehrerin | Entspannungspädagogin |
Spiraldynamikerin | Pilates Bodymotion Ausbilderin***

Der "bewegte" Werdegang von Annette Neuhaus, startete 1994 mit ihrem Abschluss zur staatlich geprüften Gymnastiklehrerin. Ergänzend hierzu absolvierte sie 2001 eine Weiterbildung zur Entspannungspädagogin. Während dieser Zeit kam sie mit Pilates "in Berührung" und war sofort von der ganzheitlichen Methode überzeugt.

Daher entschloss sie sich, bei PILATES **Bodymotion** eine mehrstufige Ausbildung zur Trainerin zu beginnen. Seit 2005 hat sie ihren Abschluss zur Trainerin für Matwork absolviert sowie im Anschluss auch das Final Exam für Allegro und Studiogeräte. Seit diesem Zeitpunkt gehört sie zum Ausbildungsteam von PILATES Bodymotion und freut sich möglichst vielen Menschen diese tolle Methode vermitteln zu dürfen.

Bedingt durch ihre eigenen Kinder, ergab sich eine Zusammenarbeit mit ihrer Hebamme in der Hebammenpraxis Weinheim. Aufgrund der großen Nachfrage, hat sie eigene Konzepte für Schwangere und zur Rückbildung entwickelt.

Dank der Spiraldynamik®, konnte sie ihr Anatomieverständnis nochmals wesentlich erweitern. Im Dezember 2013 schloss sie „Level Basic“ erfolgreich ab und entwickelte sich diesbezüglich immer weiter. Sofort konnte sie dieses Wissen in ihre Pilatesarbeit integrieren, wodurch das Training noch qualitativer und effektiver wurde.

Seit Januar 2018 führt sie mit einer Partnerin „Das Pilatesstudio – Körperatelier in Hemsbach“ (www.pilates-koerperatelier.de). Somit ist ihr Traum in Erfüllung gegangen und mit viel Liebe zum Detail führen die beiden erfolgreich das Studio.

Ein weiterer Schwerpunkt von Annette liegt im Bereich der gesundheitlichen Betriebsprävention. Gerne unterstützt sie Firmen und berätet sie individuell. Z.B. bietet sie in Firmen eine „bewegte Pause“ an, in der die Mitarbeiter Ausgleichsübungen lernen, die sie während ihrer Arbeitszeit am Arbeitsplatz jederzeit integrieren können.