

Kooperationspartner  Schneesportschule
Isartal www.schneesportschule-isartal.de

Trainieren wie die Stars ...

„Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung zum Glück“

 **Pilates
Sports**

Sportwissenschaftlerin M.A.
International Stott Pilates certified instructor
STOTT PILATES Injury & Special Population Trained
Diplom Personal Trainerin
Inhaberin pilates sports Jena/München

Dörte Fehling | 0163.4013775
www.pilates-sports.de



Persönliches Pilatetraining - Pilates 1:1

Pilates
Sports

Gesundheit, Fitness, eine attraktive Figur – die Ziele unserer Kunden sind sehr unterschiedlich.

Eines ist Ihnen allerdings gemein – ohne eine fachlich kompetente Begleitung lassen sie sich meistens nur schwer erreichen, denn viele wissen nicht, wie sie richtig und vor allem effektiv trainieren können. Und aufgrund einer hohen beruflichen und privaten Terminbelastung, ist das Zeitbudget für sportliche Aktivitäten oftmals sehr gering!

Unsere Lösung heißt „persönliches Pilatetraining“!

Sie trainieren nicht in der Gruppe, sondern allein mit ihrem Trainer und genießen eine räumlich wie zeitlich flexible, individuelle Gesundheitsbetreuung! Wir helfen Ihnen, das Training ihrem Zeitplan anzupassen und Sie bestimmen, wo es stattfindet, auch gerne bei Ihnen zu Hause. Die Festlegung des Trainingsziels erfolgt auf der Grundlage einer umfangreichen Beratung und Analyse der jeweiligen körperlichen Voraussetzungen.

Wir entwickeln ein für Sie maßgeschneidertes Trainingsprogramm, mit dem Sie auch weiterhin im Alltag voll leistungsfähig sein können.

Pilates ist ein einzigartiges Trainingssystem aus Kräftigungs-, -Dehnungs- und Widerstandsübungen, das auf der Matte und an speziellen Pilatesgeräten ausgeführt werden kann. Der Körper wird modelliert, Kraft und Beweglichkeit erhöht und somit die Vitalität im Alltag deutlich verbessert! Man arbeitet auf der Basis der „tiefen Muskeln“ im Körper, das heißt alle Übungen haben Ihren Ursprung in der Körpermitte – dem sogenannten Powerhouse – und garantieren somit eine belastungsfreie Bewegung der Glieder.

Deshalb ist die Methode auch optimal geeignet bei Problemen und Erkrankungen der Wirbelsäule, des Schulter-, Knie- und Hüftgelenks.

Den neuen Schwung, den Sie durch das Training erhalten ist der erste Schritt zur Stressreduzierung und mehr Lebensgenuss!

