

# Richtig bewegen, schmerzfrei Leben

*Nach diesem Motto stellt Bea Juchli ihre Pilates-Klassen zusammen.* Ihre Weiterbildung in der Spiraldynamik macht sie zur Bewegungsspezialistin, und sie versteht es, die Pilates-Methode mit den Prinzipien der Spiraldynamik zu vereinen.

Dr. Christian Larsen, der Gründer der Spiraldynamik®, erklärt: «Das Bewegungsprinzip des Körpers ist nichts Neues; ich habe es lediglich entdeckt, ihm den Namen Spiraldynamik gegeben und ein für jedermann lernbares Konzept entwickelt.»

*Bea Juchlis abwechslungsreiche Pilates-Klassen erleichtern den Teilnehmern, die richtige Körperhaltung über Wahrnehmung und Bewegung zu erlernen.* Das neu Gelernte kann dann Stück für Stück in den Alltag integriert werden.

Die Übungen machen Spass, dienen der Prävention, und durch die Haltungskorrekturen können Schmerzen nachhaltig abgebaut werden. Zudem vermittelt eine aufgerichtete Körperhaltung eine attraktivere Ausstrahlung.

*Detaillierte Informationen sind im Internet unter der Adresse [www.pilates-richterswil.ch](http://www.pilates-richterswil.ch) abrufbar.*



Übungen mit dem Gymnastikball machen Spass und sind funktional. Sie fördern die Rumpfstabilität, Koordination und Kraft in einem. Foto fü.



## **Pilates Studio Richterswil • Bea Juchli**

diplomierte Personal-Trainerin, Pilates-Expertin und Spiraldynamik-Fachkraft

Zugerstrasse 5 • 8805 Richterswil • Telefon 076 321 09 56

Internet: [www.pilates-richterswil.ch](http://www.pilates-richterswil.ch) • E-Mail: [info@pilates-richterswil.ch](mailto:info@pilates-richterswil.ch)