

# Pilates steigert Ihr Wohlbefinden

Gesundheit ist ein kostbares Gut zu dem wir Sorgen tragen sollten. Durch schlechte Körperhaltung leiden viele an Rückenschmerzen und Verspannungen. Das Ziel schmerzfrei zu Leben kann mit Pilates erreicht werden. Pilates ist mehr als nur ein Fitness-Training, es ist eine Therapie. Bei Pilates geht es vor allem darum, die Rumpfmuskulatur zu stärken und diese mit Hilfe der Atemtechnik gezielt zu aktivieren. Ausgewogene und ruhige Übungen bringen Körper und Geist in perfekten Einklang und das Wohlbefinden wird gefördert.

## Pilates Studio Richterswil

Das von Joseph Pilates entwickelte Körpertraining beherrscht Bea Juchli bereits seit zehn Jahren. In ihrem Pilates Studio in Richterswil bringt sie ihr Wissen über richtige Körperhaltung Interessierten bei. Als sie 1997 als Aerobic Instructor tätig wurde, machte sie ihre Leidenschaft zum Beruf. Nach zwölf Jahren in Kanada kehrte sie im Herbst 2005 wieder in die Schweiz zurück. Bei der SAFS (Swiss Akademie für Fitness und Sport) erlangt Bea Juchli ihr Diplom als Pilates Expertin. Mit



viel Freude und Spass, unterstützt Bea Juchli die gesetzten Ziele ihrer Kunden. Während elf Klassen pro Woche vermittelt sie Pilates in deutscher und englischer Sprache. Zusätzlich zu ihrer Pilates und Personal Training Ausbildung, hat sie sich in die Spiraldynamik vertieft, dessen Prinzipien sich wunderbar mit dem Pilates kombinieren lassen. Spiraldynamik ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, das auf den spiraligen Verbindungen von Muskeln und Knochen in unserem Körper beruht. Es ist sozusagen eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Mittels spiraldyna-

mischen Grundsätzen und Lehren sollen dem Körper seine natürlichen Bewegungsabläufe wieder beigebracht werden. Erfinder dieser Technik ist Dr. med. Christian Larsen.

## Vorbeugen ist besser

Aus der Pilates Methode und der Spiraldynamik hat Bea Juchli ein optimales Trainingsprogramm zusammengestellt. Bea Juchli weiss, viele operative orthopädische Eingriffe können durch die richtige Bewegungstherapie vermieden werden. Deshalb ist es ihr auch so wichtig die Leute dazu zu motivieren präventiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.

## Individuelle Betreuung

Profitieren Sie von individuellen, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Lektionen. Bea Juchli erklärt die Übungen immer wieder und gibt auch Tipps, wie Sie das Gelernte in den Alltag integrieren können. Einzel Training, bis zu drei Personen, oder Gruppen Training sind bei Bea Juchli möglich. Geeignet für Männer und Frauen, die ihr Bewegungs- und Körpergefühl verbessern möchten, unabhängig von Alter und Trainingsstand. Die Übungen sind auf allen Stufen und innerhalb einer Lektion auf jede Person individuell anpassbar. Überforderung oder gar Langeweile wird dadurch vermieden.

Wollen Sie mehr darüber wissen? Dann rufen Sie Bea Juchli für eine Schnupperlektion an.

PILATES STUDIO RICHTERSWIL  
[www.pilates-richterswil.ch](http://www.pilates-richterswil.ch)



Information und Anmeldung:  
 Bea Juchli  
 Telefon 076 321 09 56  
[info@pilates-richterswil.ch](mailto:info@pilates-richterswil.ch)