

Pilates: nicht nur für Frauen!



Zusammen trainieren macht Spass.

Fotos fü.

Bei Bea Juchli im PILATES STUDIO RICHTERSWIL trainieren vermehrt auch Männer. Auch sie erkennen die enormen Vorteile dieses in den Alltag integrierbaren Trainings. Die von Bea Juchli zusammengestellten Übungen aus Pilates und Spiraldynamik® helfen bei haltungsbedingten Beschwerden wie Rücken-, Kopf- und Gelenksschmerzen etc., dienen als Vorbeugung und Stressausgleich. Zudem macht das Training in gemischten Gruppen Spass.



Fachkräftige Unterstützung auf dem Hometrainer ...

Einzeltraining-Angebote:

- Pilates / Spiraldynamik®
- Fitnessberatung
- Fettabbau
- Muskelaufbau und Konditionstraining
- Prävention Osteoporose



... und beim Krafttraining.

Detaillierte Informationen im Internet unter www.pilates-richterswil.ch



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 • E-Mail: info@pilates-richterswil.ch