

Richtige Haltung für einen gesunden Körper

In ihrem neu eröffneten Studio unterrichtet Bea Juchli Pilates für eine korrekte Körperhaltung und eine stabilere Wirbelsäule.

Bea Juchli hat an der Zugerstrasse 5 ein Pilates-Studio eröffnet. Mit der Durchführung von Körperhaltungs-Analysen hilft die diplomierte Personal-Trainerin und Pilates-Expertin ihren Kunden, deren Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten umzustellen. Ob in Einzeltrainings oder Gruppenkursen, der Schwerpunkt von Pilates liegt in der richtigen Körperhaltung. Denn eine aufgerichtete Wirbelsäule ist das A und O für einen gesunden Rücken. Dies gilt immer mehr in einer Zeit, in der durch das berufsbedingte Sitzen sowohl Wirbelsäule wie auch die Bauchmuskulatur an gesunder Spannung mehr und mehr verlieren.

Das Pilates-Training kräftigt die Becken- und Bauchmuskulatur und fördert die Stabilität der Wirbelsäule. Eine



Die diplomierte Personal-Trainerin und Pilates-Expertin Bea Juchli (vorne rechts) hat ein Pilates-Studio eröffnet. (rvg)

gute Körperhaltung beugt auch Verspannungen und der Abnützung von Wirbeln, Bandscheiben und Gelenken vor.

Pilates und Schönheit vereint

Das neue Studio von Bea Juchli befindet sich Tür an Tür zum Kosmetikstudio FeelWell. Geschäftsführerin Maggi Habegger ist mit dem Kosmetik-Stu-

dio nach drei Jahren an der Schulstrasse 15 an die Zugerstrasse 5 umgezogen. Seit vergangenem Herbst bietet Maggi Habegger Mikrodermabrasion und Ultraschall an, und seit März dieses Jahres ist eine Pflegeserie frei von chemischen Konservierungsstoffen, Mineralöl, Parfümen sowie von Inhaltsstoffen getöteter Tiere im Sortiment.

Am Tag der offenen Tür am Samstag, 28. März, zwischen 13 und 17 Uhr erhalten Besucherinnen und Besucher weitere Informationen über das Pilates-Studio und FeelWell-Kosmetik. (e)

Informationen unter www.pilates-richterswil.ch oder www.feelwellkosmetik.ch. Tag der offenen Tür am Samstag, 28. März, 13 bis 17 Uhr, Zugerstrasse 5, Richterswil.