

Kerstin Schaller



## NEU im Pilates Studio Richterswil

### *Pilates Reformer Training*

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schliesst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.



Das Herzstück des Pilates-Gerätetrainings ist der **Reformer**. *Josef Pilates* hatte ursprünglich den **Reformer** als Rehabilitationsgerät für verletzte Soldaten und Tänzer entwickelt. Heute ist der **Reformer** ein hoch entwickeltes Trainingsgerät mit vielen Vorteilen für den Kunden. Durch eine grosse Vielfalt an Übungen (über 500 Übungsvarianten) die auf diesem Gerät ausgeführt werden können, ist das Training auf dem **Reformer** für alle Interessierten,

unabhängig von Alter und Trainingszustand geeignet.

Das Gerät ist so konzipiert, dass es dem Übenden sowohl Führung wie auch Freiraum bietet. Auf dem mit einem speziellen Federmechanismus sowie beweglichen Sitz- und Liegeflächen ausgestatteten **Reformer** können Übungen mit unterschiedlichen Widerständen geführt trainiert werden. Zugseile, an denen Schlaufen für Beine und Füße sowie Hände befestigt sind, erlauben Hüft- und Schultergelenken flexible, raumgreifende Bewegungen.



Diese Trainingsmethode ist sehr gut für das Personal Training mit Kunden unterschiedlichster Voraussetzungen und Zielen geeignet.



#### Preise *Pilates Reformer* Personal Training

Anzahl Lektionen	Preis pro Lektion	Total Preis
1 à 60 min	150.-	150.-
5 à 60 min	148.-	740.-
10 à 60 min	146.-	1'460.-

Das Training mit dem *Pilates Reformer* findet im Pilates Studio Richterswil an der Zugerstrasse 5 in 8805 Richterswil, statt.

Anfragen und Terminvereinbarungen bei Kerstin Schaller  
Telefon: 079 323 55 84 oder E-Mail: [info@pilates-richterswil.ch](mailto:info@pilates-richterswil.ch)

Kerstin Schaller: dipl. Sportlehrerin, Pilates Expertin und Ausbilderin  
Telefon: 079 323 55 84, E-Mail: [info@pilates-richterswil.ch](mailto:info@pilates-richterswil.ch)