

NEU im Pilates Studio Richterswil

Pilates Reformer Training mit Kerstin Schaller

Das Pilates-Studio in Richterswil unter der Leitung von Bea Juchli freut sich, der bestehenden wie künftigen Kundschaft zwei wichtige Neuerungen bekannt zu geben.

Erstens: Die beiden Pilates-Klassen am Dienstagabend werden seit August 2016 von Kerstin Schaller unterrichtet; sie ist diplomierte Sportlehrerin II und Pilates-Expertin aus Thalwil. Zweitens: Kerstin Schaller hat ihren **Pilates Reformer** (Bild unten) mit ins Studio gebracht.



Das bewährte Pilates-Duo: Kerstin Schaller (links) und Bea Juchli. Fotos für.



Der Reformer ist multifunktional einsetzbar.

Personal-Training-Stunden auf dem **Reformer** können nun direkt bei Kerstin Schaller gebucht werden (079 323 55 84 und/oder schallerfuchs@vtxmail.ch).

Das Trainingsgerät ist altersunabhängig benutzbar; es bietet mit über 500 Übungsvarianten eine riesige Vielfalt und ist für Kunden unterschiedlichster Voraussetzungen und Zielen geeignet. **Das Gerät bietet dem Üben sowohl Führung wie Freiraum.** Auf dem mit einem speziellen Federmechanismus sowie mit beweglichen Sitz- und Liegeflächen ausgestatteten Reformer können Übungen mit unterschiedlichen Widerständen trainiert werden. Zugseile erlauben flexible und raumgreifende Bewegungen für Beine, Füsse und Hände sowie Hüft- und Schultergelenke.

Detaillierte Informationen 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