

Neu im Pilates Studio Richterswil: MOTR®

Im Frühjahr 2018 bietet das Pilates Studio Richterswil neu auch das Training auf dem Pilates MOTR® in einer Kleingruppe an.

Der MOTR® («More than a roller») ist ein vielseitiges Trainingsgerät, das die Vorzüge des Trainings auf einer instabilen Rolle mit denen eines Drei-Stufen-Widerstandstrainings verbindet. Das Training auf dem MOTR® verbessert Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit und bietet eine Vielzahl von unterschiedlichsten, abwechslungsreichen Übungen.

Gratis-Schnupperlektionen (à 30 Minuten) auf dem MOTR® werden am Samstag des 3. Februar von 14 bis 17 Uhr im Pilates Studio Richterswil angeboten.

Der MOTR®-Kurs wie auch die Schnupperlektionen werden von Kerstin Schaller (diplomierte Sportlehrerin und Pilatesexpertin) durchgeführt.

Anmeldungen bei Bea Juchli: 076 321 09 56 / oder via info@pilates-richterswil.ch

Unter www.pilates-richterswil.ch finden Sie detaillierte Informationen zu unseren Pilates-Gruppenkursen und Personal-Training-Angeboten.



Pilatesexpertin Kerstin Schaller (rechts) führt Sie in die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten des MOTR® ein.