



Ich praktiziere seit vielen Jahren systematisches Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates und betreibe seit Januar 2016 als ausgebildete Pilates- und Yoga-Trainerin ein Pilates- und Yoga-Studio im Essener Stadtteil Schönebeck.

### Pilates-Gruppenkurse

finden in angenehmer Ambiente und lockerer Atmosphäre mit max. 10 Teilnehmern statt, so dass ich jeden Kursteilnehmer individuell betreuen kann. Im Training steht der Bewegungsfluss im Vordergrund, d.h. Übungen werden fließend miteinander verbunden, wodurch sich das Training abwechslungsreich gestaltet und Spaß macht.



**Pilates-Personaltraining** ist die effektivste Art, um Pilates zu erlernen. Das Trainingsprogramm ist exakt auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt und insbesondere zum gezielten

Muskulaturaufbau (z.B. nach Verletzungen), als auch zur intensiven Erfahrung der Pilates-Methode geeignet.



Lernen Sie **Yoga** kennen, oder vertiefen Sie bereits vorhandenen Yoga-Kenntnisse. Yoga wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus und lindert verschiedene Krankheitssymptome, wie etwa Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Angst und Depression, sowie chronische Kopf- und Rückenschmerzen. Yoga wirkt beruhigend und ausgleichend und tritt somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen.

Pilates / Yoga Gruppenkurse

39,00 € / Monat

Pilates Personaltraining

39,00 € / Stunde

Mein Studio anmieten

20,00 € / Stunde

Ein Gruppenkurs-Probetraining ist

kostenfrei

# Body & Soul

Pilates- und Yoga-Studio

Claudia Fischer

Tel. 0176 / 619 24 083

Schluchtstr. 25

body-soul-pilates@online.de

45359 Essen

www.body-soul-pilates.com



Lassen Sie sich jede Pilates-Personaltrainingseinheit hier quittieren. Sind alle 10 Felder ausgefüllt, gibt's die 11. Pilates-Personaltrainingseinheit gratis !!!


Code scannen und mit tollen  
Vorteilsaktionen noch mehr  
Bares sparen !!!

