



# PILATES REFORMER TRAINING

## EFFEKTIVES PERSONAL TRAINING

Der von Joseph Pilates entwickelte Pilates Reformer ist ein extrem effizientes Trainingsgerät und bietet eine nahezu unbegrenzte Übungsvielfalt.

Auf einer beweglichen Sitz- und Liegefläche und mit Seilzügen und Federwiderständen werden fließende kontrollierte Bewegungen präzise ausgeführt. Die tieferliegenden Muskelschichten werden trainiert und gekräftigt, gleichzeitig wird der gesamte Körper gedehnt.

Dadurch werden Dysbalancen ausgeglichen und Bauch, Taille, Beine, Po und Arme auf besondere Weise trainiert.

Mit einem Personal Training auf dem Pilates Reformer genießen Sie eine intensive Ergänzung zum klassischen Mattentraining.

60 Min. Personal Training 110 €  
10er Karte (11. Besuch frei) 1.100 €

Buchung über [info@studio12-munich.com](mailto:info@studio12-munich.com)