
Pilateskurse in Deinen eigenen vier Wänden.

Wir kommen zu Dir und zeigen Dir die Grundlagen von Pilates. Dabei trainieren wir Dir deinen Körper und Geist.

Warum Pilates?

Rückenprobleme und Nackenverspannungen sind allgegenwärtig. Pilates hilft Dir den Alltagsstress besser zu bewältigen. Das Training stärkt Deine Muskulatur und sorgt für eine spürbare Verbesserung Deines Körperempfindens und deiner Körperform. Wir begleiten Dich auf deinem Weg zu einem gesunden, beschwerdefreiem Leben.

Für wen?

Pilates ist ein Sport für wahrhaft Jeden. Vom Kindes- bis ins Rentenalter, vom Anfänger bis zum Sportler, hilft Pilates fit zu bleiben. Dabei leistet die regelmäßige Bewegung einen wertvollen Beitrag für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Erfolg im Ganzen.

Nutze Deine Chance für ein aktives, ausgeglichenes Leben.

Wir kommen zu dir!

Wir machen aus deiner Wohnung oder deinem Büro Dein privates Pilates-Studio. Gerne können Sie auch in unser Studio kommen.

Wir richten uns nach Deinem Terminkalender, konzipieren zusammen Deinen persönlichen Trainingsplan und sichern so ein passendes Training.



Stefanie Stryczyzweski

INTERNATIONAL ANERKANNT:

- Polestar/ Studio Pilatetrainerin
- Staatlich anerkannte Dipl. Tanzpädagogin
- Rückencoach, DSH Köln

DUO

Partnertraining leicht gemacht. Mit dem Duo-Paket ist doppelter Erfolg garantiert und gleichzeitig spart Ihr 48,00 Euro.

36,00€ pro Person

EINZELSTUNDE

60,00€

10ER KARTE

450,00€

10ER KARTE

450,00€

TRIO

Pilates mit Arbeitskollegen oder deinen besten Freunden?

Dann buche unser Trio-Paket und spare ganze 108 Euro.

24,00€ pro Person

Pilates Home

ONLINE pilates-at-home.com

TELEFON 0173 6882545

MAIL mail@pilates-at-home.com

