

MANUELA LICHTSTEINER

DIE BALANCE ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST BERUHT AUF DER BEWUSSTEN KONTROLLE ALLER MUSKELBEWEGUNGEN

JOSEPH PILATES

Ich bewege mich generell gerne – sei es in der Natur oder im Studio. Meine grösste Leidenschaft gehört dem Tanz und seit einigen Jahren auch dem Pilates.

Nach anfänglichem unterrichten in Cardio Dance und Body Tonig habe ich meine Begeisterung für das Pilatestraining entdeckt und mich entschieden, diese Passion mit anderen zu teilen.

Aus- und Weiterbildung

2005	Fitnessgrundausbildung bei SAFS
2005	Cardio Dance Instruktor bei SAFS
2006	Cardio Dance Weiterbildung
2007	Bodytoning Instruktor bei SAFS
2020	Pilates Matt Instruktor bei SAFS
2023	Standing Pilates & Barre Weiterbildung

Was ist Pilates?

Pilates ist ein Ganzkörper Training, welches von Joseph Pilates entwickelt wurde. Es konzentriert sich auf die Stärkung der Muskulatur, insbesondere der Rumpfmuskulatur, sowie auf die Verbesserung von Flexibilität, Gleichgewicht, Körperhaltung und Körperbewusstsein. Pilates ist heute eine beliebte Trainingsmethode, die von vielen Menschen jeden Alters und Fitnesslevels zur Verbesserung ihrer körperlichen Fitness und ihres Wohlbefindens praktiziert wird. Es bietet eine effektive Möglichkeit, den Körper zu stärken und gleichzeitig Entspannung und Ausgeglichenheit zu fördern.

Meine Lektionen:

Mir liegt die korrekte Ausführung der Übungen sowie die Körperwahrnehmung bei diesem tollen Ganzkörpertraining am Herzen. Deshalb bevorzuge ich kleine Gruppen. Kontinuierlich bilde ich mich weiter und möchte meine Begeisterung für dieses geniale Training weitergeben.