



SWAN DIVE PILATES

Classic Mat Pilates mit Vanessa

Swan Dive Pilates

- heisst jede und jeden willkommen
- bietet klassisches Mat Pilates mit Fokus auf den Pilates Prinzipien
- offeriert ein Ganzkörpertraining für alle – keine Vorkenntnisse nötig
- motiviert dich und lässt dich über deine Grenzen hinauswachsen
- hilft dir dabei, ein Gleichgewicht in deinen Alltag zu bringen (körperlich und mental)
- unterstützt dich dabei, deine Fitnessziele zu erreichen und dich dabei stark zu fühlen
- zeigt dir herausfordernde und abwechslungsreiche Workouts in der Gruppe
- inspiriert dich dazu, einen gesunden Lebensstil in deinen Alltag zu integrieren
- bringt dir Freude an der Bewegung

Stark, beweglich, gesund – im Pilates steht ein ganzheitliches Körpertraining im Vordergrund. Wir arbeiten zentriert, ruhig, konzentriert und kontrolliert mit dem eigenen Körper(gewicht). Die Stärkung der Mitte (core) ist dabei wortwörtlich zentral. Unser Geist ist genauso aktiv wie unser Körper und nach der Lektion fühlst du dich nicht nur gestärkt, sondern auch gelöster und ausgeglichener.

Classic Mat Pilates ist für jedes Fitness-Level geeignet! Da es eine Vielfalt an Übungen und Variationen anbietet, profitieren alle, vom Anfänger bis zum Profi. Das Training auf der Matte hilft dir, auch im Alltag eine gesündere Körperhaltung einzunehmen, einen gestärkten Körperbau auszubilden und wird zudem einen positiven Einfluss auf deinen Geist haben.



Über mich

Seit ich das erste Mal für eine Pilates-Lektion „auf der Matte“ stand, sind über 10 Jahre vergangen. Schnell war ich begeistert – das Training half mir nicht nur, mein Körperbewusstsein und meine Beweglichkeit zu verbessern, sondern es stärkte auch mein Selbstbewusstsein und ermöglichte es mir, mehr Balance in meinen Alltag zu bringen. Über die Jahre vertiefte ich meine Kenntnisse in zahllosen Lektionen. Der Wunsch, meine eigenen positiven Erfahrungen und meine Freude an dieser Sportart zu teilen führte mich zur Ausbildung als Instruktoren.

Ausbildung:

- Kursleiter Pilates Mat Class an der Swiss Academy of Fitness & Sports (SAFS), 2019

Weiterbildungen:

- Standing Pilates (SAFS), 2019
- Pilates Schwangerschaft (SAFS), 2020
- Cardio Pilates (SAFS), 2020

Wann: Jeden Dienstag, 19.15 - 20.15 Uhr

Standort: Studio Yogabriel,
Beethovenstrasse 49, 8002 Zürich

Kosten: CHF 25 pro Lektion, 10er Abo CHF 230

Bezahlung: Twint oder bar

Anmeldung/Kontakt:

Email: swandivepilatesstudio@gmail.com

Telefon: 079 385 32 37

(Anmeldung bis 15 Minuten vor Lektion)

Instagram: swan_dive_pilates