

... aus der Geschäftswelt



Neu: Pilates-Gerätestudio in Bad Herrenalb

Ein Pilates-Gerätestudio hat Natalia Cichos-Terrero (vgl. Foto) im Dobeltal von Bad Herrenalb eröffnet. Am 8. Oktober 2022 ist dort ein »Tag der offenen Tür«.

Natalia Cichos-Terrero (34) hat am Institut „Pilates New York“ in Stuttgart ihre Ausbildung zur Pilates-Trainerin absolviert und damit ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Seit 2018 unterrichtet sie nach der Original-Pilates-Methode. Mit ihrem Umzug nach Bad Herrenalb im März 2022 verwirklicht sie jetzt ihren Traum vom eigenen Studio.

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskeln, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung. Gleichzeitig fördert es mentale Stärke. „Es geht um Kraft, Dehnung, Kontrolle und gleichzeitige Balance. Die Art und Weise, wie man eine Übung ausführt, macht sie erst zu einer Pilates-Übung“, sagt Natalia Cichos-Terrero im Gespräch mit unserem Bad Herrenalb-Magazin.

Übt man regelmäßig, merkt man sehr schnell, wie Pilates einem auch abseits des Trainings hilft: Ob beim Joggen, Autofahren, High Heels tragen oder bei den einfachsten Alltagshandlungen. Man schärft seine Körperwahrnehmung, lernt Verspannungen zu vermeiden und sich stark zu fühlen. Besonders wirkungsvoll ist vor allem das persönliche Training, das für 1 oder 2 Personen angeboten wird.

„Die Erfahrung zeigt, dass man sich bereits nach 1 Pilates-Stunde um mehrere Zentimeter größer fühlt und einen Unterschied in der Körperhaltung sieht.“ Außerdem kann man Muskeln spüren, die im Alltag unbemerkt bleiben. Allemal wird das Training individuell angepasst – je nach den gewünschten Zielen oder vorhandenen körperlichen Problemen.

Der »Tag der offenen Tür« am 8. Oktober 2022 ist eine gute Gelegenheit, das Pilates-Training kennenzulernen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und eine Anmeldung für das individuelle Schnupper-Training erforderlich. An diesem Tag gibt es ein Gewinnspiel, ein Kennenlernpaket und vergünstigte 10er-Karten.



Kontakt: pilatesphilosophie Natalia Cichos-Terrero, im Dobeltal (mittleres Wohngebäude), 76332 Bad Herrenalb, Tel.: 0173-7230808, E-Mail: nct@pilatesphilosophie.de, Website: www.pilatesphilosophie.de