

Pilates mit der Vize Miss Fitness

Kreuzlingen – Fabienne Stacher bietet mit ihrem Studio „Balanced Exercise“ im Hafencenter Kreuzlingen Pilates-Personaltraining. Sie trainiert Einzelne und Kleingruppen bis zu drei Personen individuell nach deren Bedürfnissen.

Fabienne Stachers Begeisterung für Pilates ist ansteckend. „Es ist fast wie eine Sucht, man will immer mehr ausprobieren“, erklärt die sympathische Powerfrau. Pilates ist für jedermann geeignet. Bei diesem ganzheitlichen Bewegungskonzept werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist

schwächeren Muskelgruppen trainiert. Das Training verbessert unter anderem die Körperhaltung, die Bewegungskoordination und regt den Kreislauf an – und natürlich verbrennt der Körper auch ordentlich Kalorien.

Seit Januar 2011 betreibt die diplomierte Pilates- und Personaltrainerin im Hafencenter ihr geschmackvoll eingerichtetes Studio „Balanced Exercise“, wo sie mit modernen Geräten ausgerüstet ist. Im Personaltraining geht sie individuell auf die Bedürfnisse ihrer Kunden ein. Mit Leistungssportlern geht sie ans Limit, bei Burn-Out Patienten erhöht sie die eigene Körperwahrnehmung.

Nebst den Einzel- und Kleingruppentrainings im Studio bietet die Schweizer Vize Miss Fitness 2005 auch Lektionen in der freien Natur an. Bei ihr wird der Vita-Parcours kurzerhand zum Pilates-Parcours umfunktioniert und ausgerüstet mit Kleingequipment gibt sie auch Trainingseinheiten am See. Die Kunden möglichst lange an sich zu binden ist nicht ihr Ziel. „Ich möchte ihnen etwas auf den Weg mitgeben, das sie selbst jederzeit anwenden können“, betont sie.

**Weitere Infos unter
www.pilates-ostschweiz.ch.**

Text & Foto: Rahel Hutterli

