

Pilates mit der Vize Miss Fitness

# Ein geniales Konzept

**Fabienne Stacher eröffnet am 1. Oktober 2011 ihr Studio «Balanced Exercise» an der Bahnhofstrasse 16 in Romanshorn. Sie bietet Pilates-Personal- und Gruppentraining, Firmentraining, Rückbildungsgymnastik, sowie Wirbelsäulenrichten und Massagen an.**

**pd-** Fabienne Stachers Begeisterung für Pilates ist ansteckend. «Es ist ein geniales ganzheitliches Bewegungskonzept, welches eine unglaubliche Körperwahrnehmung entwickelt», schwärmt die Vize Miss Fitness 2005. In den Pilates-Stunden werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen trainiert. Das Training verbessert so-



wohl die Körperhaltung als auch die Bewegungskoordination und regt den Kreislauf an – und natürlich verbrennt der Körper auch ordentlich Kalorien.

## **Firmentrainings über Mittag**

Die sympathische Powerfrau geht individuell auf die vielfältigen Bedürfnisse ihrer Kunden ein. So bringt sie Leistungssportler ans Limit und fördert Burn-Out Patienten darin, ihren Körper bewusster wahrzunehmen. «Pilates in den Stunden umzusetzen und mit meinen Kunden individuell an ihre Grenzen zu gehen, ist fantastisch», erklärt Fabienne. Im neuen Studio wird sie mit modernsten

Geräten ausgerüstet sein und nebst dem Pilates-Personaltraining auch Gruppenstunden, Rückbildungsgruppen-Training, Wirbelsäulenrichten und Massagen anbieten. Für die Betriebe der Region gibt sie neu auch Firmentrainings über Mittag.

**Am 22. Oktober von 11 Uhr bis 15 Uhr lädt Fabienne Stacher herzlich zu einem Eröffnungs-Apéro im neuen Studio ein.**

**Balanced Exercise  
Bahnhofstrasse 16  
8590 Romanshorn**

**[www.balanced-exercise.ch](http://www.balanced-exercise.ch)**



Bilder: z.V.g.

*Fabienne Stacher, Vize Miss Fitness 2005.*