



---

## Pilates by Janine

+49 1795453456

janine.brandl@jbody.de

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und **gesunde Körperhaltung** sorgen sollen. Das Training umfasst **Kraftübungen, Stretching** und bewusste **Atmung**.

Als Pilates Matwork Instructor\* unterrichte ich Pilates nach den Prinzipien von Joseph Hubert Pilates. Die Stunden sind so konzipiert, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in der gleichen Stunde unterrichtet werden können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

### **Unterrichtsdetails:**

Donnerstag, 19:30 - 20:30Uhr  
Yoga-Studio Gilching, Wesslingerstr. 36

### **Preisbeispiele:**

10er-Karte 130,- Euro  
3er-Schnupperkarte 30,- Euro

Weitere Infos und Buchung direkt über mich!

**Nimm Dir Zeit für Dich und Deinen Körper!**



### **Kontakt:**

Janine Brandl  
+49 1795453456  
janine.brandl@jbody.de  
www.yogastudio-gilching.de (Unterrichtsort)