

Testimonial Katrin A., 37 Jahre

Hiermit möchte ich mich bei Sabine für ihre außergewöhnlich angenehme und fröhliche Art den Pilates Kurs zu gestalten bedanken.

Seit dem ich in ihrem Pilates Kurs gelandet bin, hat sich meine Lebensqualität auf einer Skala von 1-10 von 5 auf 10 verdoppelt. Ich bin sehr glücklich darüber. Ich fühle mich ausgeglichen und habe keine Rückenschmerzen mehr. Das strahlt in alle Lebensbereiche aus.

Testimonial Claudia Sch. 46

Ich bin heilfroh, dass Sabine meine Pilates-Trainerin ist.

Mit ihrer Erfahrung und ihrer genauen Beobachtung von Bewegungen jedes einzelnen Teilnehmers der Gruppe sieht sie nicht nur sofort die persönlichen Achillesfersen, sondern nimmt sich die Zeit Alternativübungen für den oder die einzelne zu zeigen bzw. korrigiert in der Übung Haltungsfehler.

Das ist meine Rettung. Spezifische Übungen, die ich dann auch daheim präventiv mache und in ihrer Präzision von Sabine gelernt habe, sind mir im Alltag eine Langzeit-Hilfe und ich möchte sie nicht mehr missen.

Außerdem gefällt mir sehr gut, dass Sabine viel mit imaginären Bilder arbeitet um Bewegungsabläufe zu illustrieren, diese Bilder kann ich auch außerhalb des Trainings anwenden und sie helfen mir Fehlhaltungen zu vermeiden und die mittlerweile dank des Pilates-Trainings erworbene verbesserte Statik optimal zu nutzen und so weiterem Verschleiß vorzubeugen.

Ich habe mich noch nie so wohl in meinem Körper gefühlt wie jetzt. Sabine hat daran einen großen Anteil.