

Sie wollen etwas für Ihren Körper tun und legen Wert auf ein effektives Training? Dann versuchen Sie es doch mal mit Pilates bei **MeinPilates** (16). Die zertifizierte Pilatustrainerin Carolin Dyckhoff hat in der Jakobstraße ein ganz persönliches Studio in schönem Altbauflair eröffnet. Hier können Männer und Frauen in hellem und freundlichem Ambiente in Gruppen mit maximal acht Personen ihren Körper formen, dehnen und fordern. In einstündigen Kursen leitet Carolin Dyckhoff die verschiedenen Pilatesübungen an, greift korrigierend ein und hilft Ihnen durch präzise Anleitungen Ihre Körpermitte zu finden und die Muskulatur auf sanfte Art und Weise zu kräftigen - besonders die von Beckenboden, Bauch und Rücken. Gleichzeitig verbessern Sie Ihr Körpergefühl und tanken Energie. Dadurch lassen sich die Sorgen des Alltags vergessen, Stress wird abgebaut und Sie fühlen sich ausgeglichen und entspannt – was nicht zuletzt an der einladenden Atmosphäre von MeinPilates liegt. Erweitert wird das Ganzkörpertraining durch Kleingeräte, wie z. B. die Pilatesrolle oder den Pilatesring. Carolin Dyckhoff ist es sehr wichtig, dass sich die Kursteilnehmer beim Training wohl fühlen. Angenehme Musik und eine anschließende Tasse Tee gehören deshalb auch zu jeder guten Pilatesstunde im MeinPilates Studio dazu. Trainingszeiten und weitere Infos zur Probestunde, zu den Starter-Rabatt-Karten und zum Personaltraining finden sie auf der Homepage www.meinpilates-aachen.de. (Jakobstraße 80)

(ap und kw)



15



16