

Reformer Pilates

**KLEINE GRUPPEN.
PRÄZISE ANLEITUNG.
SPÜRBAR MEHR LEICHTIGKEIT.**
(MAX. 5 TEILNEHMER)



**Für mehr Wohlbefinden
in deinem Körper.**

Sanft, effektiv und individuell.
Reformer Pilates stärkt
deine Körpermitte,
verbessert deine Haltung
und hilft dir, dich beweglich
und kraftvoll zu fühlen.

Bewegungsfreude
beginnt mit einem guten Körpergefühl.

Schenke dir Zeit für dich.
Buche deine Probestunde.



ANKOMMEN. WOHLFÜHLEN. BEWUSSTRAINIEREN.

Bewegung, die deinen Körper und Geist stärkt.



Körpergefühl

Spüre mehr Leichtigkeit,
Beweglichkeit & Wohlbefinden.



Balance

Stärke Körper & Geist
in ruhiger Atmosphäre.



Kraft und Stabilität

Kräftige deine Tiefenmuskulatur
& verbessere deine Haltung.

Erlebe ein ganz besonderes Körpergefühl.

Achtsam, individuell und immer mit Blick auf das, was dir wirklich guttut.

**Alle Trainingszeiten und weitere Bewegungskonzepte
findest du auf meiner Homepage.**

Deine Auszeit beginnt hier.

Probestunde : 20,00 €

Try me Karte (3 Termine) : 75,00 €

Mehr Energie.

Mehr Beweglichkeit.

Mehr Bewegungsfreude.

Genau dabei begleite ich dich.

Deine Bewegungsfreude beginnt mit einer Stunde nur für dich.

Bewegungsfreude 

Heike Bremser | Seestraße 28 | 23684 Scharbeutz/Klingberg

0172-7292229 | heikebremser@gmx.de

WWW.HEIKE-BREMSER.DE