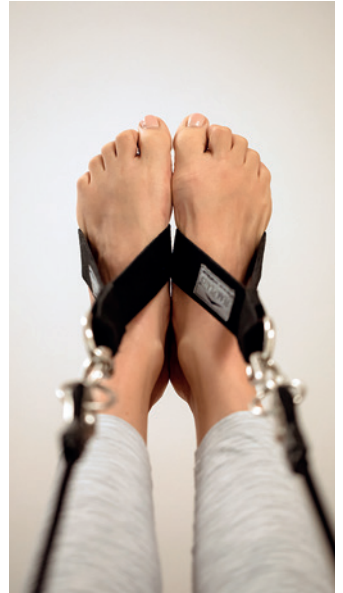


pure move

PILATES AND MORE FOR BODY, MIND AND SOUL

PILATES / YOGA
MYOFASZIALES TRAINING

Persönlich. Individuell. Nachhaltig.





INDIVIDUELLE KLEINGRUPPEN

In der Kleingruppe zu trainieren, bietet Dir mehr Raum für Deine Individualität. Gleichzeitig ermöglicht es mir, bestmöglich auf jeden einzelnen Kursteilnehmer einzugehen.

Dadurch profitierst Du trotz Gruppentraining von einem nachhaltigen, effizienten Trainingsresultat!

Pilates, Yoga und myofaszielles Training verbessern Deine Haltung und Beweglichkeit, egal ob Du Mann oder Frau, jung oder alt bist. Du kannst Deine Grundkraft für sportliche Aktivitäten verbessern, als auch Stabilität und Geschmeidigkeit für Deinen Alltag gewinnen!

PILATES

Ob auf der Matte oder an den Geräten, Pilates ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, wobei Kraft, Stabilität aber auch Flexibilität gezielt von innen nach aussen entwickelt werden. Die tiefliegenden Muskelschichten des Rumpfes, welche im Fokus stehen, beugen Rückenschmerzen vor und optimieren Deine Haltung. Durch das Erlernen von ökonomischen Bewegungsmustern gewinnst Du ein völlig neues Körpergefühl.

YOGA

Yoga ist ein Training der Achtsamkeit, der Körperwahrnehmung und der inneren Stabilität. In Kombination von Atmung und Bewegung hilft Dir Yoga, körperliche und emotionale Blockaden zu lösen, um Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Sicherheit zu begegnen. Es lehrt Dich, Deine Grenzen zu akzeptieren, Deine Balance zu finden und den Geist zu beruhigen. Yoga ist der Weg zu Dir selbst!

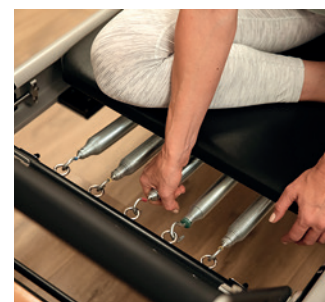
MYOFASZIALES TRAINING

Energie- und Kraftgewinn durch gesunde Faszien stehen hier im Vordergrund. Unsere Faszien bilden ein sensorisches, körperweites System, dessen Gleitfähigkeit und gleichzeitige Spannkraft unserem Körper Stabilität verleihen. Folglich ist es für unser Wohlbefinden besonders wichtig, dass unsere Faszien reibungslos funktionieren und gestärkt werden. Durch das gezielte, myofaszielle Training wird dieses Gewebe regeneriert und bleibt beweglich.

PERSONAL TRAINING

FÄLLT ES DIR SCHWER, DICH SELBST ZU MOTIVIEREN? MÖCHTEST DU MÖGLICHEN GESUNDHEITLICHEN BESCHWERDEN VORBEUGEN ODER DICH AUSGEGLICHEN UND VOLLER ENERGIE FÜHLEN?

In meinem Studio richte ich mich ganz nach Deinen Bedürfnissen und biete Dir ein massgeschneidertes Trainingsprogramm an. Du wählst Deine idealen Trainingszeiten und Deine Ziele – und ich helfe Dir, Schritt für Schritt die nächste Stufe zu erreichen. Training soll nicht nur effektiv sein, sondern auch Spass machen! Mit meinen Inputs und dem grossen Sortiment an Trainingsgeräten sowie Hilfsmitteln bleibt die Motivation stets hoch. Die Erfolge stellen sich so ohne Kampf ein und machen Lust auf mehr!



PHILOSOPHIE

Ich lege grossen Wert darauf, mein Wissen weiterzugeben und anatomische Zusammenhänge verständlich zu erklären und zu verknüpfen. **Denn es ist nicht nur wichtig, was man tut, sondern auch warum! Dafür steht der Name „Pure Move“.** Das Training in angenehmer Atmosphäre und stilvollem Ambiente erleichtert Dir, achtsam, präsent und ganz bei Dir zu sein. So holst Du das Beste aus Dir heraus. Dazu wirken meine kreativen und vielfältigen Trainings nachhaltig für Körper, Geist & Seele.

ÜBER MICH

Ich unterrichte gerne abwechslungsreich, mit viel Herzblut, Leidenschaft und einer Prise Humor. **Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen in ihre Kraft.** Mein Wissen entwickelt sich immer weiter, denn Lernen ist für mich ein lebenslanger, spannender Prozess. Es hat mir gezeigt, wie unterschiedlich Körpertypen sein können und wie wichtig es ist, individuell auf jeden Teilnehmer eingehen zu können. Ich schätze mein kleines, aber ideal ausgestattetes Studio sehr, und nebenbei kann ich Wertvolles damit bewirken.



PETRA KNELLWOLF

Dipl. Pilates, Yoga & Slings Myofasziale Trainerin®

PURE MOVE

Via Maistra 11

CH-7513 Silvaplana

Tel. +41 78 641 92 96

info@puremove-pilates.ch

Krankenkassen
anerkannt!

DAS KOMPLETTE KURSANGEBOT
UND NOCH MEHR INSPIRATION
FINDEST DU AUF MEINER WEBSITE

www.puremove-pilates.ch

 facebook.com/puremovepilates

 instagram.com/pilatesstudio_pure_move