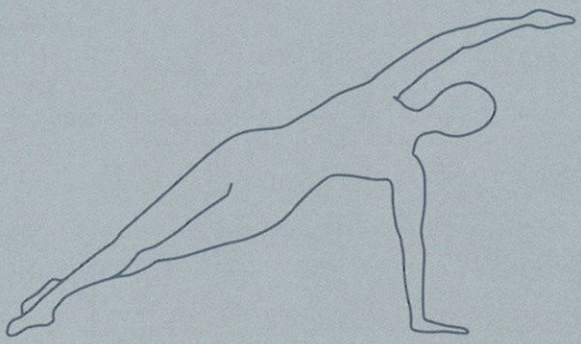
Vero Pilates

***Pilates**, erlebe die original Methode an allen Geräten*

***ELDOA**, lerne die effektivsten Dehnungen und Übungen zur Normalisierung der Faszien im ganzen Körper*



Vero Pilates

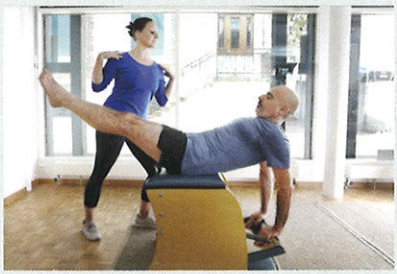
Madulain, Engadin
Kontakt: info@veropilates.ch
+41 78 852 20 23

Pilates

Erleben Sie bei Vero Pilates das von Joseph Pilates entwickelte, gesundheitsfördernde Training. Lernen Sie, wie Sie mit gezielten Bewegungen die Körperhaltung wiederherstellen, muskuläre Dysbalancen korrigieren, die Beweglichkeit verbessern und Verletzungen vorbeugen können. Trainieren Sie Geist und Körper gemeinsam durch Kraft, Dehnung und Kontrolle, um Ihr Ziel der allgemeinen Fitness und Wellness zu erreichen.

ELDOA

Die ELDOA-Methode basiert auf osteopathischen Prinzipien, bei denen die Strukturen über das Fasziennetz die Funktionen bestimmen, und verwendet Übungen und Haltungen, um Ihre Form, Ihre Bewegungsqualität und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.



Personal Training

Pilates und ELDOA werden als maßgeschneiderte Privatstunden angeboten, die sich auf Ihre persönlichen Fitnessziele und individuellen Bedürfnisse konzentrieren.
Wir bieten auch halbprivate Klassen max 3 Teilnehmer, um Ihre allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden durch myofasziale Dehnungen, Verstärkungen und propriozeptiven Übungen, zu erreichen.