

Besucher-Meinungen zu *Studio 1*:

[Beitrag zu *Studio 1* von Barbara \(40\) am 08.08.2011](#)

Ich habe im Studio 1 gelernt, dass man trotz hoher beruflicher Belastung keine Rückenschmerzen haben muß, daß man seine Beweglichkeit auch nach der Geburt von zwei Kindern wieder wundervoll und ungeahnt erhöhen kann und dass es tatsächlich einen Ort gibt, an dem man einmal in der Woche den gesamten Alltag sofort hinter sich lassen und völlig entspannen kann. Sowohl die Pilates als auch die Yogakurse sind Gold wert und jedem Menschen nur wärmstens zu empfehlen.

[Beitrag zu *Studio 1* von Kirsten \(30\) am 24.07.2011](#)

Ich fühle mich im Studio 1 sehr wohl! Die Kursinhalte sind abwechslungsreich und auf die korrekte Ausführung der Übungen wird äußerst viel Wert gelegt. Was mir persönlich wichtig ist, denn nur mit der korrekten Ausführung kann ich auch von den Übungen profitieren. Die Trainerinnen erklären gut worauf man bei der Ausführung der einzelnen Übungen achten sollte und korrigieren ggfs. Wenn man eine Übungen nicht ausführen kann wg. bsp. gesundheitlicher Probleme, werden einem immer Alternativen angeboten. Ich bin immer wieder aufs neue erstaunt, was mein Körper alles zu leisten fähig ist und freue mich stets auf eine neue Stunde Yoga mit Angela! Danke

[Beitrag zu *Studio 1* von Jutta \(49\) am 21.07.2011](#)

Ich bin jetzt schon seit ein paar Jahre ihm Studio1. Das training ist sehr abwechslungsreich und dem stand angepasst. Der Ort ist hell und freundlich mann fühlt sich sehr wohl. Die Trainerinnen sind gut ausgebildet. Die Gruppengröße ist genau richtig, ich kann mich nur für alles bedanken.

[Beitrag zu *Studio 1* von Daiana \(42\) am 19.07.2011](#)

Ich habe letztes Jahr mit Pilates angefangen und bin total begeistert. Es macht mir sehr viel Spaß, auch, weil ich mich im Studio 1 sehr wohl fühle. Die Trainerinnen gehen individuell auf jeden ein. Sie achten darauf, dass man die Übungen immer richtig ausführt, was ich persönlich sehr wichtig und gut finde. Außerdem ist die Gruppe überschaubar in Ihrer Größe und die Menschen, die ich dort treffe sehr nett. Ich kann nur Danke sagen.

[Beitrag zu *Studio 1* von Barbara Hinsenkamp \(56\) am 19.07.2011](#)

Mit Ihrem Studio habe ich endlich etwas gefunden, das meinem Körper und meiner Seele gut tut. Die Räumlichkeiten sind sehr ansprechend, ich fühle mich dort sehr wohl. Und die eine Stunde in der Woche gibt mir Motivation für die nächsten Herausforderungen.

Beitrag zu *Studio 1* von Theo (60) am 18.07.2011

Das Studio hat eine sehr angenehme und persönliche Atmosphäre. Die Übungen sind abwechslungsreich und die verwendeten Elemente wie Softballs, Bänder und Barrel etc. ergänzen die Variationen. Die Erläuterungen sind präzise und können gut umgesetzt werden. Dazu werden gute Hilfen und Korrekturen gegeben. Die Größe der Gruppen ist so überschaubar, dass dabei die Belange jedes einzelnen berücksichtigt werden. Die Entspannung rundet das Programm perfekt ab. Schon nach relativ wenig Training-Session ist eine Leistungssteigerung spürbar. Gerade zur Vorbeugung kann man nur jedem empfehlen frühzeitig mit Pilates zu beginnen.

Beitrag zu *Studio 1* von Nicole (37) am 18.07.2011

Warum ich mich für das Studio 1 entschieden habe: - Das Studio ist für mich mit dem Auto super zu erreichen - ich habe kostenlose Parkmöglichkeiten vor der Türe - Der Raum ist hell eingerichtet, einfach zum wohlfühlen - Die Gruppengrößen sind optimal gewählt, jeder hat Platz - Die Trainerinnen bilden sich regelmässig weiter - Super bildlich gesprochene Anweisungen zu allen Übungen - Persönliche Korrekturen, so ist man immer sicher, dass man die Übung richtig und effektiv ausführt. - Das Klima untereinander ist locker, offen und fröhlich DANKE

Beitrag zu *Studio 1* von Ina (28) am 18.07.2011

Das Studio ist ein Ort an welchem man sich wohlfühlen und zur Ruhe kommen kann. Die Lehrerinnen sind äußerst freundlich und zuvorkommend. Es macht rundum Spaß jede Woche aufs Neue in diese Welt einzutauchen.