



Kontakt

Stephanie Kissing
Rheindorfer Str. 56
53225 Bonn

Telefon: 0228/2805332

E-Mail: info@pilaterra.com

Internet: www.pilaterra.com

Kursort:

Pilates-Studio „Flow“
Weberstraße 3
53113 Bonn



Pilates

Leistungen & Preise

Gruppentraining im Pilates-Studio „Flow“

10-wöchiger Kurs (10 x 60 Min.)	€ 130
Einzelstunde (60 Min.)	€ 15

Die Kurse finden in kleinen Gruppen mit maximal 9 Teilnehmern statt.

Personaltraining im Pilates-Studio „Flow“

Einzelstunde (60 Min.)	€ 60
3 x Einzeltraining	€ 150
5 x Einzeltraining	€ 230
10 x Einzeltraining	€ 430

Pilates in Ihrem Betrieb

Gerne komme ich auch zu Gruppen- oder Einzelunterricht in Ihren Betrieb (Preise nach Absprache).

Ernährungsberatung

Leistungen & Preise

Individuelle Ernährungsberatung & Ernährungstherapeutische Beratung

1 x 60 Minuten	€ 60
5 x 60 Minuten	€ 250

Aufgrund meines Abschlusses als Diplom Oecotrophologin und meiner Zusatzqualifikation zur Ernährungsberaterin DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) beteiligen sich die Krankenkassen in der Regel an den Kosten. Bei Ihrer Krankenkasse erfahren Sie mehr zu Zuschüssen und Bonusprogrammen.

Die Preise für Vorträge, Gruppenberatungen, Seminare und Kurse richten sich nach Problemstellung und Umfang und können telefonisch erfragt werden.

Gerne komme ich auch zur Beratung in Ihren Betrieb.

Pilaterra®

Pilates-Training & Ernährungsberatung



Stephanie Kissing

Pilates

Pilates ist eine einzigartige Body-Mind-Technik, die sich an der anatomischen Beschaffenheit des menschlichen Körpers orientiert und neue medizinische Erkenntnisse berücksichtigt. Joseph Pilates, der Erfinder der Methode, sagte dazu selbst:

„Es ist der Geist, der den Körper formt. Nach 10 Stunden haben Sie ein besseres Körpergefühl, nach 20 Stunden einen schöneren Körper und nach 30 Stunden sind Sie ein neuer Mensch.“

Pilates-Training trägt dazu bei, Kraft und Flexibilität zu fördern, Körperbewusstsein und Körperbeherrschung zu schulen und die Haltung zu verbessern. Es bewirkt einen harmonischen Muskelaufbau und hilft überflüssige Spannungen abzubauen. Der Körper kommt ins Gleichgewicht. Entspannung stellt sich ein.

In meinem Unterricht lege ich Wert darauf, Spaß an Bewegung und wachsender Körperbeherrschung zu vermitteln, und bin immer wieder begeistert über die schnell sichtbaren Erfolge, die sich durch das Training einstellen.



Zu meiner Person

Im Sommer 2004 schloss ich mein Studium der Oecotrophologie (Ernährungs- und Haushaltswissenschaften) an der Universität Bonn mit Diplom ab. Daran anschließend absolvierte ich eine Fortbildung zur Ernährungsberaterin/DGE bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Schwerpunkte meiner Arbeit sind Ernährung bei Sport, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, rheumatischen Erkrankungen, Neurodermitis, Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Veröffentlichungen in Printmedien, Funk und Fernsehen ergänzen meine Beratungstätigkeit.

Die Pilates-Methode lernte ich im Januar 2004 kennen und war vom ersten Augenblick begeistert. Im Anschluss an mein Studium begann ich meine Ausbildung bei Polestar Pilates Deutschland – einem der führenden Ausbilder in der Methode. Seit August 2006 unterrichte ich Pilates in Kooperation mit diversen Anbietern.

www.pilaterra.com

Ernährungsberatung

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung: wer wünscht sich das nicht? Doch wie können Sie das in die Praxis umsetzen? In Phasen der Veränderung (z.B. während der Wachstumsphase, Schwangerschaft, Stillzeit oder Wechseljahre), bei erhöhter Belastung (z.B. durch Sport, berufliche Beanspruchung oder im Privatleben) und auch sonst fällt das nicht immer leicht. Verschiedene Erkrankungen können durch eine Ernährungsumstellung günstig beeinflusst werden (z.B. Über- und Untergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes Mellitus, Neurodermitis, Lebensmittelallergien, Osteoporose und rheumatische Erkrankungen).

Entsprechend Ihrer persönlichen Situation und Ihren Wünschen erstelle ich ein passendes Ernährungskonzept für Sie, das den sinnlichen Genuss am Essen mit berücksichtigt. Das Ziel ist mehr Lebensqualität, gesteigertes Wohlbefinden und die Erhaltung der Gesundheit.

Zu Beginn steht ein unverbindliches und kostenfreies telefonisches Informationsgespräch.

