

Kontakt

Dipl. oec. troph. Stephanie Kissing
Rheindorfer Straße 56
53225 Bonn

Telefon: 0228/2805332
E-Mail: info@pilaterra.com
Internet: www.pilaterra.com

Kursort:

Pilates-Studio „Flow“
Weberstraße 3
53113 Bonn

Zeiten sowie weitere aktuelle Trainings- und Beratungsorte können Sie gerne telefonisch oder per E-Mail erfragen.



Pilates

Leistungen & Preise

Gruppentraining im Pilates-Studio „Flow“

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

Die Kurse finden in kleinen Gruppen mit maximal 10 Teilnehmern statt.

Personal Training im Pilates-Studio „Flow“

Einzelstunde (60 Minuten) € 60
3 x Einzeltraining € 170
5 x Einzeltraining € 280
10 x Einzeltraining € 550
10 x Einzeltraining zu zweit pro Person € 400

Pilates in Ihrem Betrieb

Gerne komme ich zum Gruppen- oder Einzelunterricht in Ihren Betrieb (Preise nach Absprache). Den Unterricht biete ich auch in englischer Sprache an.

Ernährungsberatung

Leistungen & Preise

Individuelle Ernährungsberatung & Ernährungstherapie 1 x 60 Minuten € 65

Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich in der Regel an den Kosten einer Ernährungstherapie. Bei Ihrer Krankenkasse erfahren Sie mehr zu Zuschüssen und Bonusprogrammen.

Vorträge, Seminare und Kurse

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

Ernährungsberatung in Ihrem Betrieb

Gerne komme ich zur Gruppen- oder Einzelberatung in Ihren Betrieb (Preise nach Absprache). Die Beratung biete ich auch in englischer Sprache an.

Pilaterra®

Pilates-Training & Ernährungsberatung



Stephanie Kissing

Pilates

Pilates ist ein systematisches Muskeltraining, das sich positiv auf Körper und Geist auswirkt. Die Übungen orientieren sich an der anatomischen Beschaffenheit des menschlichen Körpers und berücksichtigen neue medizinische Erkenntnisse.

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.“

In meinem Unterricht lege ich Wert darauf, Freude an Bewegung und wachsender Körperbeherrschung zu vermitteln. Das Training trägt dazu bei, Kraft und Flexibilität zu fördern, das Körperbewusstsein zu schulen und die Haltung zu verbessern. Es bewirkt einen harmonischen Muskelaufbau und geschmeidige Beweglichkeit. Der Körper kommt ins Gleichgewicht. Entspannung stellt sich ein.



Zur Person

- 2004 Abschluss des Studiums der Oecotrophologie (Ernährungs- und Haushaltswissenschaften) an der Universität Bonn mit Diplom
- 2004 – 2010 Pilates-Ausbildung bei Polestar Pilates Deutschland, einem der führenden Ausbildungsinstitute in der Methode
- Seit 2006 Pilates-Unterricht in Kooperation mit diversen Anbietern
- Seit 2007 Ernährungsberatung und Ernährungstherapie in Kooperation mit medizinischen Einrichtungen
- 2009 Zertifikatslehrgang Ernährungsberaterin/DGE bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Seit 2009 Kursangebot im Pilates-Studio „Flow“
- Seit 2009 Kooperation mit diaita Gesundheitsmanagement
- Seit 2009 Kursangebot für die Sportgemeinschaft im Bundesamt für Justiz
- 2010 Ausbildung zur Ernährungsberaterin Chinesische Medizin mit Dr. med. Uwe Siedentopp an der Akademie Gesundes Leben, Oberursel
- Beratungsschwerpunkte: Ernährung bei Sport, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Rheumatischen Erkrankungen, Neurodermitis, Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Fachbeiträge auf Gesundheitstagen
- Veröffentlichungen über Ernährungsthemen in Printmedien, Funk und Fernsehen
- Mitglied im Deutschen Pilates-Verband - Verband zertifizierter Pilatetrainer e.V.

www.pilaterra.com

Ernährungsberatung

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist vor allem in Phasen der Veränderung sehr wichtig: während der Wachstumsphase und in der Schwangerschaft, beim Stillen und in den Wechseljahren. Auch wer beim Sport, im Beruf oder im Privatleben erhöhten Belastungen ausgesetzt ist, kann von einer bedarfsgerechten Ernährung enorm profitieren.

Verschiedene Erkrankungen können durch eine Ernährungsumstellung günstig beeinflusst werden: beispielsweise Über- und Untergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Neurodermitis, Lebensmittelallergien, Osteoporose und rheumatische Erkrankungen.

Entsprechend Ihrer persönlichen Situation und Ihren Wünschen erstellen wir gemeinsam ein passendes Ernährungskonzept für Sie, das den sinnlichen Genuss am Essen berücksichtigt.

Über Einzelheiten können Sie sich gerne unverbindlich informieren. Ein telefonisches Erstgespräch ist kostenfrei für Sie.

