

**Nach 10 Stunden fühlst Du Dich besser,
nach 20 Stunden siehst Du besser aus,
nach 30 Stunden hast Du einen neuen Körper!**

Joseph Hubertus Pilates

Möchtest Du Deine Beweglichkeit steigern, einen starken, schön definierten Körper erhalten, Deinen Rückenbeschwerden 'ade' sagen sowie Spass haben? Dann bist Du bei mir genau richtig!

In meiner Trainingsstunde unterstütze ich Dich, um genau diese positiven Effekte zu erreichen. Meine Pilateslektionen sind abwechslungsreich und werden durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel unterstützt, aber immer so, dass Jede/r – unabhängig von Trainingszustand, Geschlecht oder Alter – abgeholt wird, um die persönlichen Ziele zu erreichen.

Mein Name ist Carmen Merz. Seit 2012 wohne ich in Dättlau und führe hier mein Kosmetikstudio tip2toe. Ich bin seit 2001 Group Fitness Instruktorenin und unterrichte für mein Leben gerne – egal ob Pilates, Body Toning, Step Aerobic oder BBP! Da Pilates eine abwechslungsreiche und intensive Trainingsform ist, um die Tiefenmuskulatur zu stärken, habe ich im 2017 die Ausbildung zur Pilates Mat Class Kursleiterin bei der SAFS in Zürich absolviert (mit Krankenkassenanerkennung).

Gerne unterstütze und motiviere ich Dich auf Deinem persönlichen Weg zu Deinem trainierten und starken Körper. Ich würde mich sehr freuen, Dich in einer Probelektion begrüßen zu dürfen!

Herzlichst Carmen

