



Neu im Sand21 Trainerteam

Simone Peffeköver

Mein Name ist Simone und ich bin im September von Köln zurück an den Niederrhein nach Mönchengladbach gezogen, wo Anfang Oktober mein Sohn geboren wurde.

Ich bin ausgebildete Tanzpädagogin (mit Schwerpunkt klassischem Ballett, was ich seit 12 Jahren unterrichte) und lizenzierte Pilates Trainerin mit großer Leidenschaft für Bewegung.

An Pilates fasziniert mich, wie kleine Haltungsänderungen entscheidende Effekte auf die gesamte Übung haben, sowie die tolle Mischung aus Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur und angenehmer Dehnung.

Ich freue mich darauf, in meinen Stunden den Teilnehmerinnen dabei zu helfen, mehr Beweglichkeit und ein körperliches Wohlbefinden zu erlangen.

Herzlichen Gruß

Simone Peffeköver