

# Ariane Iseke

Geb. 09. August 1971 in Wuppertal

**Ausbildung:** 2004 DTB Aerobic Trainer  
2005 DTB Step Aerobic Trainer  
2006 Pilates Kursleiter und Trainer beim DTB  
2008 Aerobic und Step Aerobic Advance Trainer und  
Workout  
Zusätzlich C-Trainer und Ausbildung als Trainer B in der  
Prävention Herz / Kreislauf und Haltung / Bewegung

Nach meiner aktiven Zeit mit Aerobic- und Step-Aerobic-Kursen, habe ich viele neue Bewegungskurse ausprobiert und bin dann auf Pilates gestoßen. Damals hat mich eine ältere Kursleiterin ausgebildet, die trotz ihres Alters sehr fit war.

Ich habe Pilates lieben und lieben gelernt. Ich mag die Abwechslung von Muskel-Kräftigung und -Dehnung.

Probiere es aus und spüre die Veränderung!

Deine Ariane

