

Marion Steiner

Geb. 28.01.1971 in Mönchengladbach

Ausbildung: Pilates Trainerin und Wirbelsäulengymnastik Trainerin



Vor über 10 Jahren habe ich Pilates für mich entdeckt. Die fließende Bewegung im Einklang mit der Atmung haben mich überzeugt. Dazu kommt die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, die intensive Dehnung und die Entspannung. Für mich, ein perfektes ganzheitliches Training für Körper und Geist.

Pilates ist eine gute Methode, meine Gedanken zu beruhigen und meinen Körper zu trainieren.

Ich als Pilates-Trainerin möchte, dass es dich „packt“ und du das Training als Bedürfnis empfindest, weil du die positive Veränderung spürst und liebst.

Kümmere dich um deinen Körper, damit sich deine Seele darin wohl fühlt.

Joseph Pilates