



Unser Training in kleinen Gruppen ist effektiv und Deine Mühe wert. Am Ende einer Trainingsstunde bist Du stark, entspannt und fühlst Dich wohl.

- ♡ 60 min in der Gruppe = 15 €
- ♡ 90 min in der Gruppe = 22 €
- ♡ 5er Karte A (5x60 min) = 75 €
- ♡ 5er Karte B (5x90 min) = 110 €
- ♡ Einzeltraining 60 min = 60 €

Als Dankeschön für den Kauf einer 5er Karte bereite ich Dir bei Deiner nächsten Entspannung ein warmes Moor-kissen für Deinen Nacken oder Rücken.

Falls Du eine fest gebuchte Matte absagen musst, bitte sei fair und gib rechtzeitig (12 Stunden vorher) Bescheid, sonst berechne ich den Ausfall.

Du kannst auch einen Yolates Gutschein für Deine Freundin zum Geburtstag in beliebiger Höhe erhalten.

Yolates Sylvia Rether
Buchentwiete 44
22846 Norderstedt
Tel. 0174 - 18 04 585
auch Whatsapp

Schau doch mal vorbei:



Homepage Facebook

Stand: Februar 2023

Du willst gesund und beweglich bleiben?

Du möchtest auch im hohen Alter „Deine Schnürsenkel selbst binden“ können?

Das schaffst Du mit effektivem Pilates Training unter fachkundiger Anleitung in meinem Pilates- und YinYoga Studio.



Wir dehnen, strecken und kräftigen durch gezielte, langsame Bewegungen Deine Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bänder und Faszien. Deine Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern werden auf diese Weise mit Nährstoffen versorgt.

So verbessern wir Deine Haltung und gleichzeitig werden Deine Gelenke und Bandscheiben entlastet. Du wirst Dich spürbar besser und stärker fühlen.

Training im Yolates-Studio
Buchentwiete 44
22846 Norderstedt
Termine: Tel. 040 - 52 68 27 99



„Sei beweglich wie eine gesunde Katze!“
Dies ist mein Motto,
Deins auch?



Yolates mach mit – bleib fit
Pilates mit Yogadehnungen

Yolates = Pilates + YinYoga
+ Entspannung

Die Philosophie
von Joseph Pilates



Training auf der Matte



kleine, offene Gruppen mit
maximal 5 Personen



individuelle Anleitung durch
eine erfahrene Trainerin



„special needs“ oder
Einzeltraining



für Leute zwischen 19 bis 99
Jahren



mit Pilates-Softrollen,
Pilates-Ringen, Gewichten und
Pilates-Bällen



große 10 kg Klangschale



Haus- oder Firmenbesuche
als Gesundheitsvorsorge

Deine Trainingszeiten

Dienstag

09:00 - 10:00 60 min Yolates
10:15 - 11:15 60 min YinYoga
17:30 - 19:00 90 min Yolates
19:30 - 20:30 60 min Yolates

Mittwoch

17:30 - 18:30 60 min Yolates
19:00 - 20:30 90 min Yolates

Donnerstag

17:30 - 18:30 60 min Yolates
im Spiegelsaal des SVF Lawaetzstr.

Freitag

09:00 - 10:30 90 min Yolates
11:00 - 12:30 90 min Yolates
17:00 - 18:00 60 min YinYoga

Vor 100 Jahren sagte Joseph Pilates:

„Ich habe dieses Programm entwickelt, um die Muskeln und Bänder geschmeidig zu erhalten. Dein Körper soll so biegsam wie der einer gesunden Katze sein und nicht so muskulös wie der Körper eines Brauereigales.“

In kleinen Gruppen und mit individueller, einfühlsamer und herzlicher Anleitung bringe ich Dir das ganzheitliche und weltweit bekannte Körpertraining Pilates mit vielen Yogadehnungen näher.

Auch „special needs“ (Personen mit kleinen Einschränkungen z.B. Schulterproblemen, Bandscheibenvorfällen, Knieproblemen, Hüftersatz) sollten sich nicht scheuen, über Pilates-Training nachzudenken. Sprich bitte mit Deinem Arzt oder Physiotherapeuten.

Langfristig vital, gesund, beweglich und fit zu bleiben, sich auch im „höheren“ Alter selbst die Schnürsenkel binden zu können, das ist unser Ziel.



Yolates - Sylvia Rether
Buchentwiete 44
22846 Norderstedt
Tel. 040 52 68 27 99
Mobil 0174 - 18 04 585
trainer@yolates.de
www.yolates.de

