

Fragen & Antworten (FAQ) zum Reformer-Training

1. Was ist Reformer-Training überhaupt?

Reformer-Training ist eine Form des Pilates-Trainings auf einem speziellen Gerät namens Reformer. Es arbeitet mit Federn, Seilen und Rollen, um gezielt Muskeln zu kräftigen, die Haltung zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhöhen.

2. Warum ist Reformer-Training teurer als klassisches Fitness- oder Gruppentraining?

Reformer-Geräte (z. B. Allegro 1 Body Balance aus den USA) sind sehr hochwertig und kosten pro Stück mehrere tausend Franken. Dazu kommen:

- In kleine Gruppen
- gut ausgebildete Trainer:innen,
- Wartung und Raumkosten.

All das sorgt für ein sehr individuelles, sicheres und effektives Training und das erklärt den höheren Preis.

3. Für wen ist Reformer-Training geeignet?

Reformer-Training eignet sich für alle, vom Einsteiger bis zur Spitzensportler/in.

Ich arbeite mit Menschen, die ihre Haltung verbessern, ihre Mitte stärken oder nach Verletzungen wieder Vertrauen in ihren Körper aufbauen möchten.

Auch Leistungs- und Spitzensportler/innen profitieren vom Reformer, weil gezielt an Stabilität, Beweglichkeit und Koordination gearbeitet wird, ideale Ergänzung zu jedem **Sporttraining**

4. Was sind die Vorteile des Reformer-Trainings?

- Ganzkörpertraining mit Fokus auf Tiefenmuskulatur
- Verbesserte Haltung und Bewegungsqualität
- Erhöhte Flexibilität und Körperbewusstsein
- Gelenkschonendes Training
- Unterstützung in Rehabilitation und Leistungssteigerung
- z. B. zur Verletzungsprävention, für eine starke Körpermitte, verbesserte Stabilität und optimale Beweglichkeit.

5. Brauche ich Vorkenntnisse?

Nein, du kannst als Anfänger starten.

6. Was sollte ich zum Training mitbringen?

- Bequeme Sportkleidung (am besten enganliegend)
- Rutschfeste Socken
- Wasserflasche
- Ein Handtuch

7. Wie oft sollte ich trainieren?

Empfohlen werden 1–3 Einheiten pro Woche, je nach Ziel und Trainingszustand.

8. Werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen?

Meine Reformer-Kurse sind krankenkassenanerkannt.

Je nach Zusatzversicherung werden die Kosten ganz oder teilweise rückvergütet.

Bitte erkundige dich direkt bei deiner Krankenkasse über deine persönlichen Konditionen.

Gerne stelle ich dir eine Teilnahme- oder Kursbestätigung für die Rückvergütung aus.