



Hej jag heter Rosanna!

Jag är Cert. MammaMagetränare, STOTT® Pilatesinstruktör,
Dipl. SOMA MOVE® instruktör, Dipl. Friskvårdsmassör

Jag har min träningsbakgrund inom pilates och danskonst med kandidatexamen i Modern Dans & Performance från Dans- och Cirkushögskolan i Stockholm, men har även bott och studerat dans, pilates, pedagogik och scenisk gestaltning i München och New York.

Det krävs ett tränat öga för att kunna analysera en persons behov och jag brinner för att hjälpa Dig maximera Dina träningsresultat, ge specifik hjälp utifrån Dina förutsättningar för att nå långsiktiga, varaktiga resultat som du bara kunnat drömma om!

Till mig kommer du som vill träna Pilates för att bli starkare, smärtfri, smidigare, och som vill träna holistiskt med kroppen som en helhet. Du kan vara nybörjare, motionär eller elittränande; ALLA kan gynnas av Pilates där Du bygger upp styrka inifrån och ut, arbetar med stabilitet, smidighet, uthållighet och balans med stort fokus på kroppskontroll och medvetenhet. Jag väver in utmaningar för både puls och rörelse utifrån Dina önskemål för att nå Dina mål.

Jag erbjuder även Personlig Träning i **MammaMage** som vänder sig främst till kvinnor med avvikande bäckenbotten- och magmuskelfunktion och status, t.ex. om du har delade magmuskler (diastas) eller svag bäckenbotten. Jag erbjuder tester, konsultation och stegrande träningsupplägg.

Välkommen!

