



PRESSEMITTEILUNG - 11/2020

Trainiere zusammen mit Alina Merkau!

Die Moderatorin, bekannt aus dem Sat.1 Frühstücksfernsehen, hat erstes zertifiziertes Online-Präventionstraining mit dem Schwerpunkt Pilates entwickelt: pilaME

Berlin, Oktober 2020 **Moderatorin Alina Merkau hat zusammen mit der ausgebildeten Physiotherapeutin und Pilatetrainerin Christina Frisch, sowie den jeweiligen Ehemännern der Frauen, das erste pilatesbasierte Ganzkörpertraining im Bereich Online-Prävention in Deutschland entwickelt - pilaME.**

Viele Menschen versuchen den Spagat zwischen Job, Familie, Freizeit und sich selbst zu schaffen. **Alina Merkau hat am eigenen Körper erfahren, was es bedeutet, wenn die Gesundheit durch falsche Belastung, zu wenig Sport und Stress vernachlässigt wird. Sie erlitt zwei schmerzhafte Bandscheibenvorfälle und entschied: Es muss sich etwas ändern!** Die Moderatorin entdeckte Pilates für sich. Keine Schmerzen, Ruhe, Einklang, Fitness, möglichst wenig Aufwand und sogar einen flachen Bauch, all das gab ihr Pilates.

Um anderen Menschen ebenfalls ein **neues, vitales und schmerzfreies Lebensgefühl** zu geben, hat Alina Merkau zusammen mit Physiotherapeutin und Pilatetrainerin Christina Frisch ein Online-Präventionstraining mit dem Schwerpunkt Pilates entwickelt:

Bestehend aus acht professionellen Video-Workouts á 45 Minuten, macht das Online-Training es möglich, überall und jederzeit zu trainieren - perfekt für den Alltag. **Christina Frisch leitet den User professionell und verständlich, am Beispiel von Alina, virtuell durch die Trainingseinheiten.** Dieses Online-Präventionstraining kostet eigentlich 75 Euro, **das Besondere an pilaME ist, dass bis zu 100% der Kosten von der Krankenkasse erstattet werden.** Die Video-Workouts stehen 10 Wochen zur Verfügung. Darüber hinaus bekommt der Kunde **Zusatzmaterial um auch im Anschluss weiter trainieren zu können.**

Prävention im Gesundheitswesen bedeutet Krankheiten und Schmerzen vorbeugen.

pilaME wurde von Experten konzipiert und von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Motivation und vielfältiges, gesundes Wissen für den Alltag, gibt es gratis dazu!

Gerne stehen Alina Merkau und Christina Frisch für Interviews zur Verfügung.

Fotomaterial ist vorhanden.

Pressekontakt

Paula Birnbaum

Birnbaum Berlin

Straßburger Str. 11

10405 Berlin

Telefon: 030-2362457

E-Mail: info@birnbaum.berlin

