

**PILATES  
YOGA  
FITNESS  
DORIS HENZI**



**FÜR KÖRPER UND GEIST**

# HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist – und dass du dir Zeit für dich nimmst.



In unserem Studio an der Grabackerstrasse in Solothurn erwartet dich ein Training, das den ganzen Menschen im Blick hat: Kraft und Beweglichkeit, Stabilität und Leichtigkeit, Fokus und Entspannung.

Wir arbeiten mit sorgfältig geplanten Stundenabläufen und persönlicher Betreuung. Das Ziel ist nicht „höher, schneller, weiter“ um jeden Preis, sondern ein Körpergefühl, das dich im Alltag trägt: aufrecht, beweglich, konzentriert.

Ob du gerade erst startest, nach einer Pause wieder einsteigen willst oder dein Training auf eine neue Stufe bringen möchtest – wir begleiten dich so, dass du sicher und mit Freude Fortschritte machst.

Herzlich  
Doris & Rolf



## INHALTSVERZEICHNIS

|           |   |
|-----------|---|
| ENTFALTEN | 4 |
|-----------|---|

|         |   |
|---------|---|
| FÜR WEN | 6 |
|---------|---|

|         |   |
|---------|---|
| PILATES | 8 |
|---------|---|

|             |    |
|-------------|----|
| KLEINGERÄTE | 10 |
|-------------|----|

|          |    |
|----------|----|
| REFORMER | 12 |
|----------|----|

|      |    |
|------|----|
| YOGA | 14 |
|------|----|

|         |    |
|---------|----|
| FITNESS | 16 |
|---------|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ANDREA FITNESS & PERSONAL TRAINING | 18 |
|------------------------------------|----|

|     |    |
|-----|----|
| TRX | 22 |
|-----|----|

|         |    |
|---------|----|
| AQUAFIT | 24 |
|---------|----|

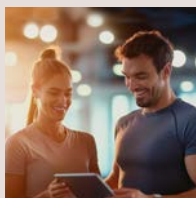
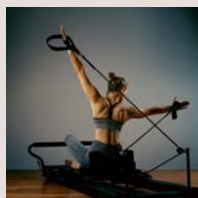
|      |    |
|------|----|
| ABOS | 26 |
|------|----|

|          |    |
|----------|----|
| WEEKENDS | 28 |
|----------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| NUTRITION / PERROULAZ | 30 |
|-----------------------|----|

|          |    |
|----------|----|
| ÜBER UNS | 32 |
|----------|----|

|       |    |
|-------|----|
| LOKAL | 34 |
|-------|----|



# Bewegung ist mehr als Training – sie ist Pflege, Präzision und eine kleine Pause für den Kopf



# PILATES, YOGA UND FITNESS

Wenn du dich stärker, beweglicher und klarer fühlen willst, beginnt es mit guter Bewegung – und mit Aufmerksamkeit.

Im Alltag fordert uns vieles gleichzeitig: Sitzen, Termine, Bildschirm, Stress – und oft bleibt der eigene Körper „irgendwo dazwischen“. Pilates, Yoga und funktionelles Training holen dich zurück in eine klare Verbindung zu dir.

Pilates stärkt die Körpermitte, richtet auf und schafft Stabilität, ohne zu verspannen. Yoga bringt Beweglichkeit, Atem und Ruhe in ein System, das oft unter Daueranspannung steht. Fitness und TRX ergänzen das Ganze um Kraftausdauer und funktionelle Bewegungsmuster.

Das Ergebnis ist kein kurzfristiger Effekt, sondern ein neues Körpergefühl: du stehst aufrechter, bewegst dich freier und gehst mit mehr Energie durch den Tag.

---

## Facts

Unsere Methoden verbinden präzise Kräftigung, Mobilisation und bewusste Atmung. Du trainierst nicht nur Muskeln – du schulst auch Haltung, Wahrnehmung und Fokus.

---

---

## Probelektion

Lust auf einen Einstieg? Melde dich für eine Probelektion oder frage nach der passenden Kursstufe.

---

# Pilates, Yoga und Fitness – als Konzept für Körper und Geist

Genau das Richtige für  
Einsteiger,  
Wiedereinsteiger,  
einen starken Rücken,  
Bewegungswunsch,  
Vielsitzer,  
Sportliche,  
entspannten Nacken,  
ruhigen Kopf,  
gezieltes Training  
und dich.

# FÜR ALLE

Vielleicht erkennst du dich in einer dieser Situationen wieder – und findest genau das Training, das zu dir passt.



## Fazit

---

Wenn du viel sitzt und dir mehr Haltung, Stabilität und einen starken Rücken wünschst.

---

Wenn du dich beweglicher fühlen willst – ohne zu „überdehnen“ oder dich zu überfordern.

---

Wenn du sportlich bist und eine smarte Ergänzung suchst (Kraft, Koordination, Core).

---

Wenn du wieder einsteigen willst – nach einer Pause, nach Stressphasen oder nach einem fordernden Jahr.

---

Wenn du dich schnell ver-  
spannst (Nacken, Rücken) und  
bewusst an deiner Körper-  
wahrnehmung arbeiten  
möchtest.

---

Wenn du mehr Ruhe im Kopf  
suchst – durch Atem, Fokus  
und Bewegung.

---

Wenn du gezielt und persön-  
lich trainieren möchtest (Per-  
sonal Training / Reformer).

---



# Stabilität, Haltung und ein neues Körpergefühl





# PILATES

Pilates verbindet Kraft, Präzision und Konzentration – damit du dich aufrichtest, ohne zu verspannen.

Pilates-Training (nach J. H. Pilates) gehört zu den Trainingsformen, bei denen Konzentration und bewusste Ausführung eine zentrale Rolle spielen. Im Fokus steht die Stabilisierung von Becken und Körpermitte – als Basis für eine ideale Ausrichtung des ganzen Körpers.

Je nach Level kann sehr sanft oder sehr intensiv gearbeitet werden. Du lernst, Kräfte ökonomisch einzusetzen und Bewegungsmuster bewusster zu steuern. So entsteht Schritt für Schritt ein neues Körpergefühl und eine natürlich aufrechte Haltung.

## Unsere Empfehlung

Für spürbare Veränderungen: 1–2 Trainings pro Woche über mehrere Wochen. Für sportliche Ziele: Kombination mit Reformer oder TRX

## Facts

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das die Körpermitte stärkt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Körperwahrnehmung schult. Die Übungen werden kontrolliert, sauber und mit bewusster Atmung ausgeführt.

## Deine Vorteile

verbessert deine Haltung

mobilisiert und stabilisiert die Wirbelsäule

kräftigt den Rumpf (insbesondere die Tiefenmuskulatur)

schenkt dir mehr Kraft und Beweglichkeit

schult Körperwahrnehmung und Balance

bringt Entspannung und Harmonie durch Fokus und Atmung

lässt sich ideal kombinieren (Yoga, TRX, Sportarten)

# Klar geführte Übungen, neue Reize, spürbare Präzision



# MATTENTRAINING & KLEINGERÄTE

Kleingeräte machen Pilates noch vielseitiger – und helfen dir, Bewegungen besser zu verstehen.

Ob Circle, Rolle, Ball, Bänder oder der Chair: Kleingeräte bringen Widerstand, Unterstützung oder Instabilität ins Training – und genau das macht die Ausführung oft klarer. Du spürst schneller, wo du stabilisieren musst und wie du den Körper sinnvoll ausrichtest.

Der EXO Chair bietet eine enorme Übungspalette - aus dem Stand und aus vielen Grundpositionen. Federn und Tubes geben Widerstand und Unterstützung, lassen neue Herausforderungen entstehen und vermitteln Leichtigkeit sowie eine klare Bewegungsführung. Übungen im Stand haben zudem ein grosses Transferpotenzial in den Alltag.

## Unsere Empfehlung

Perfekt, wenn du gern abwechslungsreich trainierst oder bestimmte Bewegungsmuster präziser lernen willst

### Facts

---

Im Mattentraining können Kleingeräte individuell eingesetzt werden, um Übungen klarer oder einfacher zu gestalten. In speziellen Matten- und Kleingeräte Lektionen werden sie konsequent genutzt – für mehr Variation und einen gezielten Trainingsreiz.

### Facts

---

Im Mattentraining können Kleingeräte individuell eingesetzt werden, um Übungen klarer oder einfacher zu gestalten. In speziellen Matten- und Kleingeräte Lektionen werden sie konsequent genutzt – für mehr Variation und einen gezielten Trainingsreiz

### Interesse geweckt?

---

Frag nach den aktuellen Reformer-Slots und der passenden Gruppengrösse.

REFORMER

# Eine neue Dimension im Pilates



# REFORMER

Präzise, vielseitig und an dein Level anpassbar - im Einzeltraining oder in Gruppen

Bei uns kannst du Pilates am Allegro Reformer im Einzeltraining oder auch in Gruppen genießen. Im Studio stehen 12 Allegro der neuesten Generation bereit.

Der Reformer unterstützt dich dabei, Übungen, die auf der Matte (noch) schwerfallen, einfacher zu meistern – oder die Trainingsintensität gezielt zu steigern. Die Federwiderstände sprechen die Tiefenmuskulatur direkt an und helfen dir, Beweglichkeitseinschränkungen schrittweise zu überwinden.

Reformer Pilates eignet sich für jede und jeden – unabhängig von Alter oder Ausgangsniveau. Ob Gesundheitsförderung, Rehabilitation oder Ergänzung zu anderen Sportarten: Das Training lässt sich vielseitig einsetzen.

## Unsere Empfehlung

Wenn du schnell spürbare Fortschritte willst oder dir mehr Führung wünschst: Reformer als Einstieg oder als Booster zur Matte.

## Facts

Der Allegro Reformer ist das Herzstück der Pilates-Methode. Seilzüge und bewegliche Flächen ermöglichen präzise Ganzkörperübungen, die Kraft, Balance, Koordination und Beweglichkeit fördern.

## Deine Vorteile

präzise Ausführung durch geführte Bewegung

variabler Widerstand – von sanft bis sehr intensiv

stärkt Rumpfmuskulatur und verbessert Haltung

fördert Balance, Koordination und Beweglichkeit

ideal für Aufbau, Ergänzung oder gezielte Progression

## Interesse geweckt?

Frag nach den aktuellen Reformer-Slots und der passenden Gruppengröße.

# Beweglichkeit, Kraft und Ruhe - in einem





# YOGA

Yoga stärkt Körper und Geist: fließend, fokussiert und am Ende mit echter Entspannung.

Alle unsere Yoga-Stunden sind aus dem Power-Yoga entstanden, beinhalten aber auch Elemente des klassischen Yogas. Sonnengruss-Variationen zum Einstimmen, kräftigende und dehnende Posen im Hauptteil – und am Ende eine Entspannung, die dich wirklich runterfahren lässt.

Die meisten Posen werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden unterrichtet. Du kannst also auf deinem Niveau bleiben und gleichzeitig wachsen. Vinyasa – fließende Posenfolgen in Kombination mit spezifischer Atmung - bringen Rhythmus, Fokus und Leichtigkeit.

## Unsere Empfehlung

Als Ausgleich 1x pro Woche – oder kombiniert mit Pilates für Stabilität plus Beweglichkeit.

## Facts

Yoga ist ein System körperlicher und mentaler Übungen. Ziel ist, den Körper zu kräftigen, beweglich und geschmeidig zu halten sowie Konzentration und Entspannungsfähigkeit zu fördern.

## Deine Vorteile

fördert Beweglichkeit und Kraft

verbessert Koordination und Körpergefühl

trainiert Konzentration und Ruhe

hilft dir, Atmung und Spannung bewusst zu steuern

gibt dir einen Ausgleich zu einem fordernden Alltag

## Interesse geweckt?

Du willst sanft starten oder dynamischer üben? Melde dich - wir empfehlen dir die passende Stunde.



**Gesund und fit -  
mit System**

# FITNESS

Zur Fitness von Körper und Geist gehört Bewegung - und eine Ernährung, die dich im Alltag trägt.

Fitness ist bei uns nicht „Maschinenpark“, sondern funktionelles Training mit persönlicher Begleitung. Je nach Ziel arbeiten wir an Kraftausdauer, Stabilität, Koordination und Bewegungsqualität.

Trainiert wird – je nach Saison und Wunsch – draussen in der Natur: für frische Energie, echten Fokus und abwechslungsreiche Reize. Wenn das Wetter nicht mitspielt, steht dir unser Ausdauer Raum mit Crosstrainer und Velo zur Verfügung.

Du findest bei uns viele Möglichkeiten: Personal Training, Aerobics, Lauftraining, Biken, TRX – und natürlich Pilates und Yoga als Grundlage für Körpergefühl und saubere Ausführung.

## Unsere Empfehlung

Wenn du konkrete Ziele hast (Kraftaufbau, Kondition, Performance): kombiniere 1-2 Fitness-/TRX-Einheiten mit 1 Pilates oder Yoga-Einheit pro Woche.

## Facts

Wir unterstützen dich mit vielseitigen Trainingsformen – von Personal Training bis TRX – und mit Impulsen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

## Unser Angebot

Personal Training (individuell, zielorientiert)

Aerobics / dynamische Einheiten

Lauftraining und Biken (je nach Angebot/Saison)

TRX Suspension Training

Kombinationen mit Pilates und Yoga

# Personal Training – dein Ziel. Dein Plan. Dein Fortschritt

## Für wen ist das ideal?

Du willst **schnell Klarheit**, was du trainieren sollst.

Du willst **sichtbare Resultate**, aber ohne Überforderung.

Du hast **Rücken-/Schulter-/Knie-Themen** und brauchst Sicherheit & Führung.

Du willst nach Pause/Stress wieder strukturiert **in Form kommen**.



# PERSONAL TRAINING MIT ANDREA



1:1 betreut, sportwissenschaftlich fundiert – für mehr Kraft, Ausdauer, Gesundheit und Wohlbefinden.

Personal Training ist mehr als „ein bisschen Training mit Coach“. Es ist ein gezielter Weg zu messbaren Ergebnissen – mit einem Aufbau, der zu deinem Alltag, deinem Körper und deinem aktuellen Level passt.

Ich begleite dich dabei, deine persönlichen Ziele zu erreichen: Gewichtsverlust, Muskelaufbau, bessere Leistungsfähigkeit oder einfach ein Körpergefühl, das dir guttut. Mit meiner Erfahrung, meiner Praxis im Kraftsport und meinem Wissen aus dem Sportwissenschaftsstudium trainierst du nicht härter – sondern klüger.

## Im Zentrum stehen:

**Klarheit:** Was ist dein Ziel – und was ist realistisch der beste Weg dorthin?

**Technik & Sicherheit:** Saubere Ausführung, sinnvolle Progression, weniger Risiko.

**Motivation & Routine:** Dranbleiben wird leichter, wenn Plan und Betreuung stimmen.

**Ergebnisse, die bleiben:** Stark werden – und es langfristig bleiben.

## Facts

Du willst abnehmen, Muskeln aufbauen oder dich einfach wieder stark und fit fühlen? Im Personal Training bekommst du klare Struktur, saubere Technik und ein Programm, das zu dir passt – statt „irgendwas im Gym“.

## Deine Vorteile

**1:1 Betreuung** (auf Wunsch auch Duo/kleine Gruppe)

**Individueller Trainingsplan** (Ziel, Zeitbudget, Alltag, vorhandenes Equipment)

**Krafttraining** (stark, stabil, funktionell)

**Ausdauertraining** (Herz-Kreislauf, Energie, Belastbarkeit)

**Prävention & Rehabilitation** (sicher zurück – oder gar nicht erst ausfallen)



**Trainiere so, dass dein Körper „Ja“ sagt: effektiv, sicher und nachhaltig – mit einem Plan, der zu dir passt.**





# STABIL IM KÖRPER. STARK IM ALLTAG

Kraft & Ausdauer kombinieren, Verletzungen vorbeugen, nachhaltig aufbauen – mit Plan statt Zufall.

Jeder Körper ist anders – und jedes Ziel hat eine andere Trainingslogik. Deshalb starten wir mit einem kurzen Check: Wo stehst du, was brauchst du, was ist aktuell möglich? Daraus entsteht dein persönlicher Trainingsplan – inkl. Übungswahl, Intensität, Progression und Regeneration.

**Krafttraining** verbessert nicht nur Muskulatur, sondern auch Haltung, Stabilität und Belastbarkeit im Alltag. **Ausdauertraining** bringt Energie, stärkt das Herz-Kreislauf-System und unterstützt Regeneration und Fettstoffwechsel.

Und wenn du Beschwerden mitbringst oder nach einer Pause zurückkommst, ist Prävention/Reha-orientiertes Training der Schlüssel: dosiert, sauber aufgebaut, mit Fokus auf Bewegungskontrolle und Vertrauen in den Körper.

## Facts

Ob Einstieg, Comeback oder nächstes Level: Wir trainieren so, dass du Fortschritt spürst – und dein Körper sich dabei gut anfühlt. Effektiv, motivierend und sauber geführt.

## Andrea Luca Henzi

Bachelor / Studium in Sportwissenschaft

Langjährige Erfahrung im Kraftsport

Erfahrung als Fitnessinstruktor

## Interessiert?

Scanne den QR-Code für mehr Informationen: [linkree.ee](https://linkree.ee)





# Das Workout-System mit deinem Körpergewicht

# TRX

Du bestimmst die Intensität -  
über deine Position. Einfach,  
effektiv, ganzheitlich.

Der TRX-Suspension-Trainer ist das originale Workout-System, das dich über simple Prinzipien stark macht: Körperposition anpassen, Widerstand erhöhen oder reduzieren – und sauber arbeiten.

TRX ist ideal, um einen soliden Rumpf zu bilden, Muskelausdauer aufzubauen und funktionelle Bewegungsmuster zu trainieren. Und: Du kannst praktisch überall trainieren – im Studio, draussen oder unterwegs.

## Facts

---

TRX nutzt Schwerkraft und dein eigenes Körpergewicht, um Hunderte von Übungen zu ermöglichen. So entsteht ein schnelles, effektives Ganzkörper-Workout – für jedes Level.

---

## Deine Vorteile

---

schnelles, effektives Ganzkörper-Workout

---

starker Core durch instabile Ausgangslagen

---

verbessert Muskelausdauer und Koordination

---

für alle Fitnessstufen geeignet

---

flexibel einsetzbar

---

**Im Wasser wird  
Training leicht –  
und genau deshalb  
so wirkungsvoll.**



# KRAFT UND LEICHTIGKEIT IM WASSER

Aquafit verbindet gezieltes Training mit der besonderen Qualität des Wassers: Widerstand, Auftrieb und Stabilität unterstützen Bewegung – und machen sie gleichzeitig sanft und überraschend wirksam.

Im Wasser fühlt sich Training anders an: Bewegungen werden ruhiger, kontrollierter – und gleichzeitig intensiver.

Aquafit eignet sich sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Trainierende, die ein ergänzendes, gelenkschonendes Format suchen. Wir arbeiten mit klaren Bewegungsmustern, die dich im Alltag stärker machen: stabile Körpermitte, kräftige Beine und Rücken, belastbare Schultern – kombiniert mit Ausdauerimpulsen, die Energie geben und die Kondition verbessern.

Das Ergebnis ist ein Training, das nicht nur den Körper formt, sondern auch mental wirkt: Du kommst in den Flow, atmest freier und gehst mit einem guten Gefühl aus dem Wasser – aktiv, leicht und aufgerichtet.

## Unsere Empfehlung

Komm so, wie du bist – wir steuern Intensität über Tempo, Bewegungsumfang und Pausen.

## Facts

Der natürliche Widerstand des Wassers trainiert Muskulatur und Stabilität über den ganzen Körper, ohne dass du hohe Stossbelastungen erzeugst.

## Deine Vorteile

Gelenkschonend durch Auftrieb – ideal, wenn du sanft belasten möchtest

Ganzkörperkräftigung durch Wasserwiderstand (Stabilität, Kraft, Haltung)

Ausdauertraining ohne „harten Impact“ – Herz und Kreislauf kommen in Schwung

Verbesserte Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung

Angenehmes Trainingsgefühl – oft mit spürbarem „Leichtkeits-Effekt“ danach

**PILATES-KURSE** 60 MIN.

**YOGA-KURSE** 60 MIN.

**TRX-KURSE** 60 MIN.

**AUSDAUERTRAINING** 45 MIN.

**PERSONAL TRAINING** 60 MIN.

**EINZELLEKTIONEN** 60 MIN.

**EINZELLEKTIONEN** 75 MIN.

**PROBELEKTION** 60 MIN.

**JAHRESABO**

**QUARTALS-  
ABO**

**EINZELLEKTION**





# FINDE DEIN ABO

Wähle ein Paket, das zu deinem Alltag passt - und zu deinem Ziel.

Damit du langfristig dranbleibst, braucht es ein Modell, das zu deinem Rhythmus passt. Einzelseintritte sind ideal zum Kennenlernen. Mehrfachkarten unterstützen den Einstieg. Abos belohnen Kontinuität - und genau die macht den Unterschied für Haltung, Kraft und Beweglichkeit.

---

## Facts

In der Broschüre zeigen wir dir die Logik und geben dir Empfehlungen. Die aktuellen Preise findest du im separaten Preisblatt oder auf der Website.

---

---

## Interesse geweckt?

Unsicher, was passt? Ruf an oder schreib kurz - wir empfehlen dir das passende Abo.

---

---

## Preisliste

Scanne den QR-Code für den Download der aktuellen Preisliste: [www.dorishenzi.ch/abos](http://www.dorishenzi.ch/abos)



# Weekends



# EINE AUSZEIT FÜR DEIN NEUES KÖRPERGEFÜHL

Manchmal braucht es Abstand, um wieder näher bei sich anzukommen.

Ein Weekend ist mehr als ein Kurs. Es ist ein kleiner Reset: morgens bewegen, tagsüber draussen sein, gut essen, gut schlafen - und das Ganze mit Menschen, die ähnliche Ziele haben.

In der Galerie findest du Rückblicke auf vergangene Weekends (z. B. Zermatt). Aktuelle Daten, Programm und Plätze publizieren wir auf der Website.

## Facts

Unsere Pilates- und Yoga-Weekends kombinieren Bewegung, Natur und Entspannung - mit viel Zeit für dich und einer Atmosphäre, die motiviert.

## Deine Vorteile

Zeit für Bewegung ohne Alltagsdruck

Mix aus Aktivität, Natur und Entspannung

Motivation durch Gruppe und klare Struktur

Impulse, die du danach in deinen Alltag mitnimmst

## Nächste Termine

Für mehr Infos und Impressionen QR-Code scannen oder Kontakt aufnehmen:  
[www.dorishenzi.ch/weekend](http://www.dorishenzi.ch/weekend)



# Bewegung, Regeneration und Ernährung gehören zusammen – mit Sinn.

**PERBOULAZ**  
**NUTRITION** <sup>®</sup> |  SWISS  
MADE



## Wichtig

Nahrungsergänzung ist genau das - eine Ergänzung. Bei gesundheitlichen Fragen oder Unverträglichkeiten empfehlen wir, ärztlich oder bei einer Ernährungsfachperson abzuklären.

# TRAINING WIRKT BESSER, WENN DIE BASIS STIMMT

Perroulaz Nutrition® - Schweizer Hersteller für Proteinpulver, Sportnahrung, Supplemente und Nahrungsergänzungsmittel.

Ernährung muss nicht kompliziert sein. Entscheidend sind gute Routinen: regelmässig essen, genug trinken, eiweissreiche Basis, viel Gemüse, hochwertige Kohlenhydrate - und Genuss ohne schlechtes Gewissen.

Wenn du zusätzlich Unterstützung suchst (z. B. im Aufbau, in intensiven Trainingsphasen oder für praktische Lösungen), kann Sportnahrung sinnvoll sein. PERROULAZ NUTRITION® entwickelt und produziert Sportnahrung und Nahrungsergänzung in der Schweiz (Emmental) - mit Fokus auf Qualität und ohne leere Versprechen.

## Unsere Empfehlung

Frag uns nach einer passenden Empfehlung - je nach Trainingsziel und Alltag.



## Facts

Wir geben dir einfache, alltagstaugliche Impulse für eine ausgewogene Ernährung. Ergänzend arbeiten wir mit Partnern wie PERROULAZ NUTRITION® (Swiss Made) zusammen.

## Deine Vorteile

alltagstaugliche Impulse statt strenge Regeln

gezielte Ergänzung für Training/Regeneration

Qualität und Swiss-Made-Ansatz (Partner)

individuelle Abklärung bei Beschwerden/Unverträglichkeiten



**Du trainierst bei uns  
mit Menschen,  
die dich sehen - und  
die Freude daran  
haben, dich sicher  
weiterzubringen.**





# MIT LEIDENSCHAFT UND FREUDE AM BEGEISTERN

Wir bewegen uns sehr gerne und treiben selber viel Sport. Es macht uns Spass, andere mit unserer Leidenschaft zu begeistern.

Wir glauben an Training, das langfristig guttut: sauber geführt, sinnvoll aufgebaut und persönlich begleitet. Denn Fortschritt entsteht nicht durch Druck, sondern durch Kontinuität und Freude.

Doris und Rolf bringen breite Erfahrung aus Fitness, Pilates, Yoga und Training mit - und bilden sich laufend weiter. So entstehen Stunden, die klar strukturiert sind, Varianten bieten und dich auf deinem Niveau abholen.

## Doris

---

diverse J+S-Ausbildungen

---

Gymnastiklehrerin

---

Zusatzausbildungen in Sport, Fitness & Aerobic

---

Aquafit, Indoor Cycling, Body Pump

---

Yoga, Pilates (Mat, Kleingeräte, Reformer)

---

TriloChi, Ernährung, Massage

---

laufende Weiterbildungen im Bereich Pilates und Yoga

---

## Rolf

---

Squash, Aerobic, Indoor Cycling

---

Massage, Fussreflex

---

Body Pump

---

Pilates (Kleingeräte und Reformer)

---

Power Yoga

---

laufende Weiterbildungen im Bereich Pilates und Yoga

---

Manchmal  
braucht es Abstand,  
um wieder näher bei  
sich anzukommen.



# UNSER STANDORT IN SOLOTHURN

Du findest uns an der Grabackerstrasse 4 - gut erreichbar mit Velo, Auto und ÖV.

## Adresse

Pilates Yoga Fitness  
Doris Henzi  
Grabackerstrasse 4  
4500 Solothurn

## Anreise-Info

Veloständer und Parkplätze stehen kostenlos zur Verfügung. Die Bushaltestelle „Schwimmbad“ der Linie 6 ist nur ca. 150 m entfernt.

## Kontakt

Telefon 079 285 10 46

E-Mail [dorishenzi@gmail.com](mailto:dorishenzi@gmail.com)

Website [www.dorishenzi.ch](http://www.dorishenzi.ch)





**PILATES  
YOGA  
FITNESS  
DORIS HENZI**

**ES IST NIE ZU SPÄT, MIT PILATES  
ODER YOGA ZU BEGINNEN.**

---

Tel. 079 285 10 46

---

[dorishenzi@gmail.com](mailto:dorishenzi@gmail.com)

---

[www.dorishenzi.ch](http://www.dorishenzi.ch)

---

