

## Regula Nold

Die Pilates Methode begeistert und fasziniert Regula seit Jahren. 2015 absolviert sie das Mat Teacher Training bei room to move. Nach einer familienbedingten Pause beschliesst Regula, die Technik von Grund auf zu erlernen und absolviert 2016-19 die PeakPilates® Comprehensive Ausbildung, welche sie mit einem weltweit anerkannten Zertifikat abschliesst. Seit 2016 unterrichtet Regula Pilates Private Training und Mat Classes bei room to move in Zürich.

PeakPilates® Comprehensive certified Instructor (500 h)

Pilates Mat Instructor, room to move

TRX® Instruktorin, Fitagon

HIP® Instruktorin, Lisa Bradshaw