



Dienstag	10x	€ 140.-
Mittwoch	10x	€ 140.-
Donnerstag	10x	€ 140.-

Pilatesstraining an speziellen Pilatesgeräten

Ihr individuelles 1:1 Training mit zertifizierten Pilatestrainern, abgestimmt auf ihre Ziele und Herausforderungen (Erhaltung allgemeiner Fitness mit Schwerpunkt auf Ganzkörperstabilität, Wettbewerbsvorbereitung, Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Alltag, nach Verletzungen).

Sie trainieren auf dem Reformer, Trapez Tisch, Wunda Chair und High Barrel.

Mattenkurse

Gruppentraining in der Kleingruppe (max. 9 Personen) unter Verwendung von Kleingeräten (Bälle, elast. Bänder, Flexiringe, Foamroller, kl. Gewichte). Wir bieten verschiedene Niveaus.

- Pilates I für Teilnehmer mit wenig Pilateserfahrung und nach einem Einsteigerkurs
- Pilates II nach mindestens 1 Jahr regelmässigem Pilatesstraining
- Pilates III für sehr fortgeschrittene Pilatesstrainierende

Einsteigerkurse – Kleinstgruppen bis maximal 4 Personen

Als Vorbereitung auf das Mattentraining, sie haben die Wahl zwischen Kursen in Kompakt- und Langversion. Ziel ist es den Teilnehmern die Pilates Grundübungen so nahe zu bringen, dass sie danach für das weiterführende Training in einem Pilates I Kurs gut vorbereitet sind.

- **Kompaktkurs** (zweistündig, einmalig)

Fr 11.01.2019 16 Uhr 36€

Faszienyoga

Aufbauend auf verschiedenen „Grüßen“ beschäftigen wir uns mit Körperhaltungen die genau definierte Faszienlinien ansprechen. Wir versuchen durch das lange Verweilen in der Position die Faszien zu lösen und so Verklebungen zu beseitigen. Das Ergebnis sind mehr Geschmeidigkeit, Beweglichkeit und Kraft

Fasziales Pilates

In die mit „F“ gekennzeichneten Kursen fließen Elemente des Faszientrainings mit ein.

MI	Pilates I	F	Andrea	17:00	Uhr
DI	Pilates II	F	Andrea	18:00	Uhr
MI	Pilates Golden Age		Irene	09:30	Uhr
MI	Pilates I	F	Andrea	17:00	Uhr
MI	Pilates I	F	Andrea	18:00	Uhr
MI	Pilates II	F	Andrea	19:00	Uhr
DO	Faszienyoga		Andrea	17:00	Uhr
DO	Pilates I	F	Andrea	18:00	Uhr
DO	Pilates II	F	Andrea	19:00	Uhr

Trainingspause

Weihnachtspause 24. Dezember 2018 – 06. Jänner 2019

Semesterferien 04. Februar – 10. Februar 2019