



20. Oktober 2020 - 27. Jänner 2021  
mind. 5 TN pro Kurs

## 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.

Dienstag	10x	€ 150.-
Mittwoch	10x	€ 150.-

## 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

DI	Pilates I	Andrea	17:00	Uhr
DI	Pilates II	Andrea	18:00	Uhr
MI	<b>Faszienyoga</b>	Andrea	17:00	Uhr
MI	Pilates I	Andrea	18:00	Uhr
MI	Pilates II	Andrea	19:00	Uhr

## 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.

## 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

## Trainingspause

**09. November 2020 bis 20. November 2020**  
**21. Dezember 2020 bis 08. Jänner 2021**