



12. Dezember 2023 – 20. März 2024
mind. 4 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	€ 170.-
Mittwoch	10x	€ 230.-

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 2 Jahren regelmässigem Pilatesstraining
- Pilates III für sehr fortgeschrittene Pilatesstrainierende

Einsteigerkurse – Kleinstgruppen bis maximal 4 Personen

Als Vorbereitung auf das Mattengruppen Training, Sie erlernen die Grundlagen des Pilatesstrainings (Lokalisierung und Aktivierung der Tiefenmuskulatur, "Pilates"atmung) und die wichtigsten Übungen um für ein weiteres Training in einem Pilates I Kurs bereit zu sein.

- **Kompaktkurs** (zweistündig, einmalig)

Sa 17.02.2024 10 - 12 Uhr 44€

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 ist mehr Kraft, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit.

Trainingspause

25. Dezember 2023 bis 30. Dezember 2023

08. Jänner 2024 bis 20. Jänner 2024

05. Februar 2024 bis 09. Februar 2024

DI	Pilates I	Andrea	17:00	Uhr
DI	Pilates II	Andrea	18:00	Uhr
DI	Faszienyoga	Andrea	19:00	Uhr
MI	Pilates II mit Faszientraining und Endentspannung	Andrea	18:30 bis 20:00	Uhr