



29. November 2022 - 08. März 2023
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.

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 18.02.2023 10 Uhr 42€

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

Dienstag	10x	€ 160.-
Mittwoch	10x	€ 160.-

Trainingspause

19. Dezember 2022 bis 15. Jänner 2023
06. Februar 2023 bis 12. Februar 2023

DI	Pilates I	Andrea	17:00	Uhr
DI	Pilates II	Andrea	18:00	Uhr
DI	Faszienyoga	Andrea	19:00	Uhr
MI	Faszienyoga	Andrea	17:00	Uhr
MI	Pilates I	Andrea	18:00	Uhr
MI	Pilates II	Andrea	19:00	Uhr