

*** 1 Trainings-Stunde 45 min**

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 - 10:45		Best Ager		Matte	
11:00 - 11:45		Werdende Mütter		Allegro- Reformer	
12:00 - 12:45	Firmen- pilates	Firmen- pilates	Firmen- pilates		
13:00 - 13:45	Firmen- pilates	Firmen- pilates	Firmen- pilates		
16:30 - 17:15	Allegro- Reformer	Matte (A)			Allegro- Reformer
17:30 - 18:15	Matte (E)				Allegro- Reformer (Alle)
18:30 - 19:15	Matte (A)			Allegro- Reformer	
19:30 - 20:15	Allegro- Reformer	Allegro- Reformer	Matte (M)	Matte (F)	
20:30 - 21:15	Matte (M)				

Erläuterung zum Kursplan

E = Einsteigerstunde

Diese Stunde richtet sich an alle die noch keine Pilates Erfahrung haben.
Es werden leichte Basisübungen erlernt und die Pilatesatmung.

A = Anfängerstunde

Trainiert werden Basis und aufbauende Beginner Übungen.
Die Pilates Prinzipien finden Anwendung und werden erlernt.

M = Mittelstufe

Es werden mittelschwere Übungen aufbauend auf die Beginner Übungen trainiert.
Mehr Dynamik und Bewegungsfluss. Alle Prinzipien werden berücksichtigt

F = Fortgeschrittene

Dieses Training hat einen hohen Anspruch an die Zentrierung und an die Körperspannung, Dynamik und Bewegungsfluss. Alle Prinzipien.

Männerkurs

Schwerpunkt Dynamik, Kraft und Dehnung

Best Ager (Seniorentaining, ab ca. 60 Jahren)

Trainiert wird das Gleichgewicht und Balance, die Kraft und die Beweglichkeit. Reaktion und Koordination werden geschult, Dient als Osteoporose Prävention. Training mit Kleingeräten und Hilfsmittel

Schwangerschaftspilates, werdende Mamis

Wenn von dem Arzt keine weitere Empfehlung vorliegt, kann Pilates so viel und so lange trainiert werden wie es der werdenden Mutter gut tut. Das Training wird den Bedürfnissen der schwangeren angepasst und im moderaten Tempo mit Erholungsphasen durchgeführt.

Schwangerschafts-Rückbildung

Frühestens nach 8 Wochen nach der Geburt sollte mit dem Training begonnen werden. Vorwiegend werden Beckenboden und Wirbelsäule gekräftigt.

Firmen Pilates

Ein 30-minütiges Kurztraining für Firmen, Büros und Berufstätige. Die Aufwärmphase und ein leichtes bis mittleres Training auf dem Allegro sorgen für einen optimalen Ausgleich zum langen Arbeitstag und eine gute Basis um den Tag mit Kraft und Energie zu vollenden.

Allegro-Reformer Training

Präzise und sanfte Bewegungen auf dem Beweglichen Schlitten des Allegros. Eine zusätzliche Herausforderung zum Mattentraining. Eine ungewohnte Anforderung und schafft neue und gute Bewegungsperspektiven. Schafft Reize für den Gleichgewichtssinn und die Koordination.

Exo Chair Training

Bietet eine Vielzahl an Übungen. Perfekt für Alltagssituationen z. B. Treppensteigen. Ein Kraftvolles Training in der kleinen Gruppe, das Spaß macht.

2 Säulen Training

Ein abwechslungsreiches Training bestehend aus der Kombination von jeweils einer Matten- und Allegrostunde wöchentlich.