

# Kursplan ab 15. Januar 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Uhrzeit	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 1
07.45 - 08.45	Matwork 2 Veronique	09.00 Uhr Walking Outdoor Pilates 1 Silke			Matwork 1 Annika
09.00 - 10.00	Small Props 1 Silke	Allegro 1 Petra	Matwork 1 Britta	Easy Mat 0-1 Britta	Matwork 2 Isabel
10.15 - 11.15	Allegro 2 Ute	Mat 1 Ute	Allegro 2 Britta	Small Props 2 Silke	Allegro 1 Britta
11.30 - 12.30	Vinyasa Yoga Silke	Easy Mat <sup>KK</sup> 0-1 Ute	11.30 Uhr Walking Outdoor Pilates 1 Silke	Allegro 3 Britta	Small Props 2 Isabel
12.45 - 13.45			Allegro 0-1 Petra		
14.00 - 15.00					
15.15 - 16.15					Matwork 1 Corinna
16.30 - 17.30	Senior Allegro 0-1 Petra			Senior Allegro 0-1 Veronique	
17.45 - 18.45	Allegro 1 Petra	Faszien Pilates 1 Britta		Faszien Pilates 2 Ute	
19.00 - 20.00	MOTR 1 Britta	Allegro 2 Britta	Matwork 1 Corinna	Easy Mat <sup>KK</sup> 0-1 Ute	
20.15 - 21.15	Matwork 1 Britta	Easy Mat <sup>KK</sup> 0-1 Eva	Allegro 1 Corinna		

**Studio-  
geräteraum**

**Jeden  
2. Samstag**  
(siehe MBO-Kursplan)  
10.15 - 11.15

**Studiogroup  
Training**  
Annika

Mit max. 5 Teilnehmern trainierst du an den speziellen Pilates Studiogeräten im Zirkeltraining. Der Trapeze Table, der Reformer, der Multi Chair und der Ladder Barrel sowie eine Station mit diversen Kleingeräten bieten dir an jeder Station eine besondere Unterstützung.

Erlerne die Basics. Für Einsteiger und ohne Pilates Vorkenntnisse geeignet. Zum Erlernen der Pilates Prinzipien und Grundlagen. Auch mit körperlicher Einschränkung.

0-1

Mit Pilates Erfahrung zur Vertiefung der Prinzipien und zur Steigerung der Kraft und Beweglichkeit von Kopf bis Fuß im mittleren Level.

1

Gute Pilates Kenntnisse und gesunde körperliche Fitness. Fordernd und im Flow. Übungen im mittleren und fortgeschrittenen Level.

2

Sehr gute Pilates Fitness und gute Vorerfahrungen. Kraftvoll, mobilisierend und koordinativ anspruchsvoll.

3

# Legende

<b>Allegro</b>	Pilates-Training auf dem Allegro, das den Körper auf vielfältigste Weise dehnt, kräftigt und mobilisiert. Motivierend und schwungvoll, eine neue Dimension des Pilates Trainings!
<b>Easy Allegro</b>	Erlerne hier die Übungen und Techniken im Anfängerbereich und den Umgang mit diesem besonderen Gerät. Lasse dich über die Prinzipienlehre sanft in die PILATES Bodymotion Methode einführen.
<b>Easy Mat</b>	Übungen und Techniken im Anfängerbereich, die sorgfältig in die Bodymotion Methode einführen. Langsam, präzise und wirkungsvoll. Hier lernst du die Prinzipienlehre, von der Atmung über die Zentrierung bis zur Schultergürtelorganisation. Easy Mat Kurse mit der KK Kennzeichnung werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.
<b>Faszien Pilates</b>	Schwungvolle, federnde, wippende Bewegungen, die deine myofaszialen Leitbahnen (deine Muskeln und Bindegewebe in langen Muskelketten) auf Trapp bringen. Belebendes Training für Körper, Seele und Geist.
<b>Matwork</b>	Nur du und deine Matte. Pilates-Übungen fließend und konzentriert.
<b>MOTR</b>	„More Than A Roller“ fast wie auf dem Allegro. Die altbekannte Pilates-Rolle, der „Foam-Roller“ ist versehen mit Seilzügen, der sowohl kraftvoll-stabilisierend, als auch entspannend-mobilisierend eingesetzt werden kann. Das perfekte Ganzkörpertraining!
<b>Senior Allegro</b>	Für die Lebenserfahrenen unter uns. Leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe, bei denen es um Stabilität, Mobilisierung und einen angemessenen Kraftaufbau geht. Auf dem Allegro turnt es sich leichter und es macht einfach unglaublich Freude!
<b>Small Props</b>	Abwechslungsreiches Training mit Kleingeräten, die dir helfen, Übungen noch effizienter durchzuführen. Instabile und labile Unterlagen fordern deine Kraft und Stabilität.
<b>Vinyasa Yoga</b>	Beim Vinyasa Yoga wird durch die Atmung die Bewegung initiiert und es entstehen fließende Bewegungen, die langsam oder dynamisch sein können, sodass der sogenannte „Flow“ entsteht.
<b>Walking Outdoor Pilates</b>	Es geht um deine Ausdauer und Fettverbrennung und damit mit richtiger Walking Technik zu trainieren. Zwischen den Walking Einheiten wird deine Muskulatur mit gezielten Übungen gekräftigt. Das Walken findet ohne Stöcke statt – die wundervolle Promenade des Rheins wird unsere abwechslungsreiche Trainingsfläche sein.

NEU

NEU

NEU



**PILATES Bodymotion – Studio und Ausbildungszentrum** Wir beraten Sie gerne individuell unter: 0221 80 11 83 70 / 72  
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: [info@pilates-bodymotion-koeln.de](mailto:info@pilates-bodymotion-koeln.de)