

Kursplan Herbst 2017



Gültig ab 18. September 2017

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Matwork	Allegro	Matwork	Allegro	Matwork	Allegro	Matwork	Allegro	Matwork	Allegro
08.00 - 08.45	EarlyBird Level 2 Fatma								EarlyBird Level 1 Anni	
09.00 - 10.00	Small Props Level 2 Ute	Allegro Level 2 Fatma		Allegro Level 1 Petra	Matwork Level 2 Britta		Start-Up Level 0-1 Britta		Matwork Level 2 Isabel	Easy-Allegro Level 0-1 Katharina
10.15 - 11.15		Allegro Level 2 Ute	Matwork Level 1 Ute	Easy Allegro Level 0-1 Petra	Matwork Level 1 Petra	Allegro Level 2 Britta	Small Props Level 2 Anni		Small Props Level 3 Isabel	Allegro Level 1 Britta
11.30 - 12.30			Start-Up ^{KK} Level 0-1 Ute			Easy Allegro Level 0-1 Petra		Allegro Level 3 Britta	Start-Up ^{KK} Level 0-1 Isabel	Allegro Level 2 Katharina
17.00 - 18.00	Start-Up Level 0-1 Petra	SeniorAllegro Level 0-1 Anni	Small Props Level 1 Bettina		MOTR Level 1 Ute			SeniorAllegro Level 0-1 Isabel	Matwork Level 1 Corinna R.	15.45 - 16.45 ←
18.15 - 19.15	Small Props Level 2 Anni		FaszienPilates Level 2 Britta		Matwork Level 3 Ute	Allegro Level 1 Claudia	FaszienPilates Level 2 Ute		17.00/18.00 – 19.00/20.00 Variierendes Workshop Angebot Siehe Studio-Aushang und Online-Kursprogramm! Mit kleiner Extragebühr	
19.30 - 20.30	Matwork Level 1 Britta	Allegro Level 1 Anni	Start-Up Level 0-1 Bettina	Allegro Level 2 Britta	Small Props Level 2 Ute		Start-Up ^{KK} Level 0-1 Ute	Allegro Level 1 Isabel		



Erlerne die Basics! Für Einsteiger und ohne Pilates Vorkenntnisse geeignet. Zum Erlernen der Pilates Prinzipien und Grundlagen. Auch mit körperlicher Einschränkung.
^{KK} Krankenkassen zertifiziert

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. Fordernnd und im Flow. Übungen im mittleren und fortgeschrittenen Level.

2

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

3

Legende

- Allegro:** Pilatetraining auf dem Allegro, das den Körper auf vielfältigste Weise dehnt, kräftigt und mobilisiert. Motivierend und schwungvoll, eine neue Dimension des Pilates Trainings!
- Easy Allegro:** 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.
- Faszien Pilates:** 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.
- Matwork:** Nur Du und Deine Matte. Pilates-Übungen fließend und konzentriert.
- MOTR:** „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!
- Senior Allegro:** Für die Lebenserfahrenen unter uns. Leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe, bei denen es um Stabilität, Mobilisierung und einen angemessenem Kraftaufbau geht. Auf dem Allegro turnt es sich leichter und es macht einfach unglaublich Freude!
- Small Props:** Abwechslungsreiches Training mit Kleingeräten, die Dir helfen, Übungen noch effizienter durchzuführen. Instabile und labile Unterlagen fordern Deine Kraft und Stabilität.
- Start-Up:** ^{KK} Übungen und Techniken im Anfängerbereich, die sorgfältig in die *Bodymotion* Methode einführen. Langsam, präzise und wirkungsvoll. Hier lernst Du die Prinzipienlehre und vor allem die Atmung.

^{KK} Kurse mit dieser Kennzeichnung werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.