

Kursplan 2019

Ab April Änderungen vorbehalten

Julia Matus

- staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin -
- dipl. Gesundheitslehrerin -



WORKOUT
PILATES ZENTRUM OSNABRÜCK

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
		7.30 Uhr Functional Training* Start: 30.04.19	08.00 Uhr Rückenfit* Start: 08.05.19			
9.00 Uhr Pilates I* Start: 13.05.19			9.00 Uhr Core Training* Start: 24.04.19	9.00 Uhr Pilates I-II* Start: 02.05.19		9.00 Uhr Allegro** I
10.15 Uhr Allegro** I Start: 01.04.19		10.15 Uhr Pilates GOLD*	10.15 Uhr Pilates postnatal** Babys willkommen			10.15 Uhr Core Training* Start: 26.04.19
17.00 Uhr Core Training* Start: 06.05.19		16.30 Uhr Core Training* Start: 23.04.19	17.00 Uhr Allegro** I	17.00 Uhr Pilates für Schwangere**		16.00 Uhr Pilates I* Start: 03.05.19
18.00 Uhr Pilates* I Start: 10.06.19		17.30 Uhr Faszien Fitness** Start: 30.04.19	18.00 Uhr Pilates I-II* Start: 15.05.19	18.00 Uhr Functional* Start: 11.04.19	18.00 Uhr Pilates** mit Schlinge	17.00 Uhr Allegro** I-II
19.00 Uhr Pilates** I-II	19.30 Uhr Functional** Training	18.30 Uhr Pilates** II	19.00 Uhr Step I-II**	19.00 Uhr Rückenfit* Start: 3.4.19	19.00 Uhr Faszien Fitness**	19.00 Uhr Allegro I**
20.00 Uhr Allegro** I-II		19.30 Uhr Pilates* I Start: 11.06.19	20.00 Uhr Functional Training* Start: 10.04.19	20.00 Uhr Pilates I-II**		

*Zuzahlung durch die Krankenkassen
**Einstieg jederzeit möglich

Kursplan 2019

Ab April Änderungen vorbehalten



Pilates I* (auch als Präventionskurs): Hier werden die Grundlagen des Pilates Mattentrainings vermittelt. Dabei steht die genaue technische Ausführung der Übungen zunächst im Vordergrund, um diese später in einem effektiven Workout für einen beweglichen, straffen und gesunden Körper zu kombinieren. Eine Zuzahlung durch die Krankenkasse ist möglich.

Pilates I – II: Ein Pilates Mattentraining für fortgeschrittene Anfänger, um die Pilates Technik zu verbessern, neue Basisübungen zu erlernen und die Körpermitte gezielt zu trainieren.

Pilates II: Ein effektives und anstrengendes Ganzkörper Workout mit fortgeschrittenen Pilates Matten Übungen, die hintereinander kombiniert werden.

Allegro: Das original Pilates Training zur Verbesserung der Stabilität, Kraft und Beweglichkeit mit dem Allegro Reformer.

Pilates GOLD* (auch als Präventionskurs): Ein Pilates Kurs speziell für die Bedürfnisse der goldenen Generation ab 60 Jahren. Das Training der Haltung und Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Kraft stehen hier im Vordergrund.

Pilates Postnatal: Der ideale Kurs, um nach der Schwangerschaft besonders den Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur wieder in Form zu bringen und die Körpermitte anzusteuern. Babys sind im Kurs willkommen, werden aber nicht in die Übungen mit einbezogen

Pilates für Schwangere: Ein sanfter Pilates Kurs speziell auf die Bedürfnisse von schwangeren abgestimmt.

Pilates mit Schlinge: Ein Kurs für leicht Fortgeschrittene, in dem Pilates Übungen mit dem Schlingentrainer trainiert werden.

P3 Rückenfit*: Eine sanfte Gymnastik zur Verbesserung der Kraft in der gesamten Rumpfmuskulatur und der Beweglichkeit des ganzen Körpers. Ideal um Rückenbeschwerden vorzubeugen und den Körper zu stärken.

Faszien Fitness* (auch als Präventionskurs): Ein sanftes Ganzkörper Training, bei dem der Schwerpunkt auf die Bewegung und Dehnung der Faszien gelegt wird. Eine Zuzahlung durch die Krankenkasse ist möglich.

Functional Training* (auch als Präventionskurs): Ein intensives Ganzkörper Workout mit Kleingeräten und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Ideal für die Fettverbrennung. Eine Zuzahlung durch die Krankenkasse ist möglich.

Step I-II: Intensives Cardio Workout mit dem Step, bei vor allem die Ausdauer mit einer Choreographie nach Musik trainiert wird.

Core Training* (auch als Präventionskurs): Ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf der stabilisierenden Rumpfmuskulatur. Für alle geeignet, die etwas für ihren Rücken und ihre Fitness tun wollen. Eine Zuzahlung durch die Krankenkasse ist möglich.