

# Kursplan 2018

Ab November Änderungen vorbehalten

**Julia Matus**

- staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin -  
- dipl. Gesundheitslehrerin -



**WORKOUT**  
PILATES ZENTRUM OSNABRÜCK

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
		7.30 Uhr <b>Functional Training*</b> Start: 06.11.18	8.00 Uhr <b>P3 Rückenfit*</b> Start: 07.11.18			
9.00 Uhr <b>Pilates I*</b> Start: 07.01.19			9.00 Uhr <b>Core Training*</b> Start: 07.11.18	9.00 Uhr <b>Pilates I-II*</b> Start: 08.11.19		9.00 Uhr <b>Allegro** I</b>
10.15 Uhr <b>Faszien Fitness*</b> Start: 05.11.18	10.15 Uhr <b>Pilates GOLD*</b> Start: 06.11.18		10.15 Uhr <b>Fit mit Baby**</b>			10.15 Uhr <b>Core Training*</b> Start: 09.11.18
17.00 Uhr <b>Core Training*</b> Start: 05.11.18	16.30 Uhr <b>Core Training*</b> Start: 06.11.18		17.00 Uhr <b>Allegro** I</b>	17.00 Uhr <b>Pilates für Schwangere**</b>		16.00 Uhr <b>Pilates I*</b> Start: 02.11.18
18.00 Uhr <b>Pilates I*</b> Start: 07.01.19	17.30 Uhr <b>Faszien Fitness*</b> Start: 06.11.18		18.00 Uhr <b>Pilates I-II**</b> Start: 07.11.18	18.00 Uhr <b>Functional Training*</b>	18.00 Uhr <b>Step I**</b>	17.00 Uhr <b>Allegro** I-II</b>
19.00 Uhr <b>Pilates I-II**</b>	18.30 Uhr <b>Pilates II**</b>		19.00 Uhr <b>Step I-II**</b>	19.00 Uhr <b>Faszien Fitness**</b>	19.00 Uhr <b>Allegro I**</b>	18.00 Uhr <b>Functional Training**</b>
20.00 Uhr <b>Allegro** I-II</b>	20.00 Uhr <b>Functional Training**</b>	19.30 Uhr <b>Pilates I*</b> Start: 08.01.19	20.00 Uhr <b>Functional Training*</b> Start: 09.01.19	20.00 Uhr <b>Pilates I-II**</b> Start: 07.11.18		

\*Zuzahlung durch die Krankenkassen  
\*\*Einstieg jederzeit möglich

# Kursplan 2018

Ab November Änderungen vorbehalten

Julia Matus

- staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin -  
- dipl. Gesundheitslehrerin -



**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.

**Pilates 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.

**Fit mit Baby:** Der ideale Kurs, um nach der Schwangerschaft besonders den Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur wieder in Form zu bringen. Babys sind im Kurs willkommen.

**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 Fatburner:** Intensives Ganzkörper Workout mit dem Step, bei vor allem die Ausdauer nach Musik intensiv 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.