

# Kursplan 2020

Ab September Änderungen vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		8.30 Uhr <b>Core Training</b> auch als online Kurs		
9.00 Uhr <b>Pilates I</b> auch als online Kurs			9.00 Uhr <b>Pilates I-II</b> auch als online Kurs	9.00 Uhr <b>Allegro I-II</b>
10.15 Uhr <b>Allegro I</b>	10.15 Uhr <b>Pilates GOLD</b> für die Generation ab 60		10.15 Uhr <b>Pilates postnatal</b> mit Baby auch als online Kurs	10.15 Uhr <b>Rückenfit</b> auch als online Kurs
17.00 Uhr <b>Core Training</b> auch als online Kurs	17.00 Uhr <b>Faszien Fit</b> auch als online Kurs	17.00 Uhr <b>Allegro I</b>	17.00 Uhr <b>Pilates Schwangere</b> auch als online Kurs	16.00 Uhr <b>Pilates I</b> auch als online Kurs
18.00 Uhr <b>Pilates I</b> auch als online Kurs	18.00 Uhr <b>Pilates II</b> auch als online Kurs	18.00 Uhr <b>Pilates I-II</b> auch als online Kurs	18.00 Uhr <b>Core Training</b> auch als online Kurs	17.00 Uhr <b>Allegro I-II</b>
19.00 Uhr <b>Pilates* I-II</b> auch als online Kurs	19.00 Uhr <b>Pilates I</b> auch als online Kurs	19.00 Uhr <b>Rückenfit</b> auch als online Kurs	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>Pilates für Männer</b> auch als online Kurs	20.00 Uhr <b>Functional Training</b>	20.00 Uhr <b>Pilates I</b> auch als online Kurs	



**Pilates I:** Bei den hier vermittelten Grundübungen des Mattentrainings steht die genaue technische Ausführung zunächst im Vordergrund, um diese später in einem effektiven Workout für einen beweglichen, straffen und gesunden Körper zu kombinieren. Zuzahlung durch die Krankenkasse möglich.

**Pilates für Männer:** Ein Pilates Kurs speziell auf die Trainingsbedürfnisse für Männer zugeschnitten. 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:** 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. Zuzahlung durch die Krankenkasse möglich.

**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. Zuzahlung durch die Krankenkasse möglich.

**Pilates für Schwangere:** Ein sanfter Pilates Kurs speziell auf die Bedürfnisse von schwangeren abgestimmt. Zuzahlung durch die Krankenkasse möglich.

**Faszien Fit:** 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** Ein intensives Ganzkörper Workout mit Kleingeräten und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Ideal für die Fettverbrennung. Zuzahlung durch die Krankenkasse möglich.

**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. Eine Zuzahlung durch die Krankenkasse ist möglich.

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