

Kursplan 2023

Ab September 2023, Änderungen vorbehalten



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr Pilates I	9.00 Uhr Allegro I		9.00 Uhr Pilates I-II	9.00 Uhr Allegro I-II
	10.15 Uhr Pilates GOLD für die Generation ab 60	10.15 Uhr Pilates postnatal Babys willkommen		10.00 Uhr Allegro I
16.00 Uhr Allegro I-II				11.00 Uhr Allegro I-II
17.00 Uhr Core Training	17.00 Uhr Pilates Schwangere	17.00 Uhr Allegro I	17.00 Uhr Rückenfit Bauch Beine Po	16.00 Uhr Pilates I
18.00 Uhr Pilates I	18.00 Uhr Pilates II	18.00 Uhr Pilates I-II	18.00 Uhr Allegro I-II	17.00 Uhr Allegro I
18.00 Uhr Allegro I-II	18.00 Uhr Allegro I-II			
19.00 Uhr Pilates I-II	19.00 Uhr Pilates I	19.00 Uhr Faszien Pilates	19.00 Uhr Pilates I	18.15 Uhr Functional Training
20.00 Uhr Allegro I-II	20.00 Uhr Functional Training	20.00 Uhr Core Training	20.00 Uhr Allegro II	



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 I – II: Ein Pilates Mattentraining für fortgeschrittene Anfänger, um die Pilates Technik zu verbessern, neue Übungen zu erlernen und die Körpermitte gezielt zu trainieren. Zuzahlung durch die Krankenkasse ist möglich.

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

Allegro I: Ein tolles Ganzkörper-Pilates Training zur Verbesserung der Stabilität, Kraft und Beweglichkeit mit dem Allegro Reformer. Für Neueinsteiger bestens geeignet. Zuzahlung durch die Krankenkasse möglich.

Allegro I-II: Ein effektives Ganzkörper-Pilates Training für alle, die schon Erfahrung mit dem Training mit dem Allegro haben.

Allegro II: Ein fortgeschrittenes Pilates Training mit weiterführenden Übungen, die Erfahrung mit dem Allegro Reformer erfordern.

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 Pilates: Ein sanftes Ganzkörper Training, bei dem der Schwerpunkt auf die Bewegung und Dehnung der Faszien gelegt wird.

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

Core Training: Ein intensives und schweißtreibendes Intervall-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.

Rückenfit: Ein intensives und effektives Training für Rücken, Bauch, Beine und Po mit Musik. Zuzahlung durch die Krankenkasse möglich.