

### **Pilates Pur**

In dieser Einheit trainiert ihr ganz ohne Kleingeräte nur mit eurem Körpergewicht. Ruhige Übungen in Verbindung mit bewusster Atmung schulen die Körperwahrnehmung und verbessern das Körpergefühl. Ziel ist es, die Bewegungen fließen, die Gedanken schweifen und die Übergänge ineinander fließen zu lassen. Aus einer ruhigen Stunde kann das nächste Mal eine intensivere werden.

### **Power Dienstag mit Small Props**

Starte mit viel Power in die Woche!

In dieser Stunde erlebst du ein intensives Pilates-Training mit Kleingeräten (Redondo-Ball, Pilates Circle, Gewichtsbälle, Theraband uvm.).

### **Spinefitter**

28 parallel nebeneinander liegende Bälle aus elastischem Spezialschaum begeistern immer mehr Menschen mit Schulter- und Rückenverspannungen. Lerne die innovative Verbindung von Akupressur, Therapie und Training kennen. Die Wirkung des SpineFitters wird durch vielfältige Übungen mit der Pilates Methode verstärkt und modifiziert. Durch die gezielte Mobilisation der Wirbelsäule mit den Pilates Übungen werden Facettengelenke geöffnet und Verklebungen gelöst.

Lass dich tief bewegen!

### **Swinging**

Rundum-Workout für Figur, Kreislauf und Koordination: Auf dem Trampolin werden die klassischen Übungen effektiver – und machen noch mehr Spaß!

### **Pilates Flex Online**

In dieser Einheit trainierst du ganz bequem von zu Hause aus unter professioneller Anleitung. Alles was du hierzu benötigst ist eine Matte, ein Laptop und eine Internetverbindung....und schon geht es los! Der Fokus liegt in dieser Einheit auf Flexibilität, Mobilisation und Dehnbarkeit.

## **Pilates für Senioren**

Das Pilatestraining ist sehr gut für Senioren geeignet. Pilates lässt sich in jedem Alter erlernen. Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer in der zweiten Lebenshälfte, die ihren Körper mit Pilates kräftigen möchten und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen möchten. In diesem Kurs wird Pilates auf dem Stuhl trainiert. Es kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz, wie Redondoball, Pilatesring, Gewichtskugeln,... um die tiefliegende Muskulatur optimal zu kräftigen, die für eine aufrechte Haltung sorgt und um das Pilatestraining abwechslungsreicher zu gestalten. Mit Pilates auf dem Stuhl kannst du, auch nach Krankheiten, deinen Körper kräftigen und in Einklang bringen. Die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen können aufgrund der Kleingruppe in diesem Kurs speziell berücksichtigt werden.

## **Pilates für Einsteiger**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, indem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern als Muskelketten. Diese einzigartige Trainingsweise verbindet Kraft mit Beweglichkeit; Muskeln werden gestreckt - die Körpermitte und -silhouette wird gestrafft. Sie erhalten durch regelmäßiges Training eine bessere Haltung und Balance. Die Übungen können auf jeden Einzelnen angepasst werden, sodass das optimale Training erzielt wird. In erster Linie wird beim Pilates Training die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur des Rückens und der Körpermitte angesprochen. Nur durch ein gutes Gleichgewicht zwischen Rückenmuskulatur und Bauchmuskulatur kann eine gesunde und entspannte Haltung erreicht werden. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Fokussierung auf eine optimale Ausrichtung der einzelnen Körperteile zueinander, da Fehlhaltungen zu gesundheitlichen Problemen führen können. Ziel des Trainings ist ein harmonisches Verhältnis von Kraft und Flexibilität, was durch kontrollierte und präzise Ausführung der Übungen erreicht wird. Der Körper wird von innen heraus gestrafft. Festgelegte Atemmuster optimieren die Bewegungen. Das Bewusstsein für Fehlhaltungen wird geschult, wodurch negative Muster aufgegeben und durch effizientere ersetzt werden können.

## **Kids Pilates 8-10 Jahre**

Kinder sollten sich regelmäßig bewegen und Spaß dabei haben. Pilates eignet sich sehr gut dafür und bietet ein schonendes Trainingskonzept dafür. Gerade im heutigen Handyzeitalter haben Kinder viel zu wenig Bewegung und leiden bereits in jungen Jahren an Fehlhaltungen wie z.B. Rundrücken, Verspannungen im Schuler/Nacken-Bereich uvm. Ziele vom Pilates-Training für Kinder: - Verbesserte Hand-Augen-Koordination - Höhere Konzentration - Stärkung der Muskeln - Optimierte Beweglichkeit - Besseres Körpergefühl - Mehr mentale Gelassenheit entwickeln

## **Buggy Fit**

Du möchtest nach der Schwangerschaft schnell wieder fit werden, mit deinem Baby zusammen sein und andere Mami's kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig!

- Das Training findet Outdoor statt, mit dem Kinderwagen/Buggy
- lerne neue Mami's kennen und tausche dich aus
- Gezieltes Training für Rücken, Rectusdiastase, leichtes Beckenbodentraining sowie Bodyforming
- Einfaches aber wirkungsvolles Training dank der Pilates-Methode
- Du benötigst kein Babysitter, dein Baby ist bei dir und trainiert mit dir

Du kannst mit dem Training frühestens 6 Wochen nach Entbindung beginnen!