

KURSPLAN Pilates/Bodybalance/Faszien Frühling 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Personaltraining/ Power Plate	Personaltraining/ Power Plate	Personaltraining/ Power Plate	Personaltraining/ Power Plate	Personaltraining/ Power Plate	Personaltraining/ Power Plate
Probetraining Power Plate möglich!					
Personaltraining/ Power Plate	Personaltraining/ Power Plate	Personaltraining/ Power Plate			10.00 – 11.30 Bodybalance 12.01., 16.02., 16.03., 06.04.19
18.50 – 19.45 Pilates 1 07.01. – 26.02.19 (8x) 11.03. – 27.05.19 (11x)	18.30 – 19.25 Pilates 1 08.01. – 27.02.19 (8x)	19.00 – 19.55 Pilates 1/2 09.01. – 28.02.19 (8x) 06.03. – 29.05.19 (11x)			
20.00 – 20.55 Pilates 1/2 07.01. – 26.02.19 (8x) 11.03. – 27.05.19 (11x)	19.35 – 20.30 Faszienkurs	20.05 – 21.00 Beginner 23.01. – 13.02.19 (4x)			

Pilates 1/2 Mo und Mi: ist ein Kurs für Einsteiger mit Vorkenntnissen (Level 1) oder für Fortgeschrittene (Level 1/2 Mo 20.00 Uhr). Hier haben Sie die Möglichkeit die Pilates-Prinzipien zu vertiefen und einfache bis mittelschwere koordinative Übungen zu erlernen.

Pilates Beginners: Dieses Angebot ist ideal für Pilates-Einsteiger und Personen, die schon immer wissen wollten, ob das Training nach Joseph Pilates etwas für sie ist.

Pilates Faszien: Erleben Sie, wie Pilatesübungen mit den Faszienprinzipien variiert werden, um damit neben der Muskulatur auch das muskuläre Bindegewebe gezielt anzusprechen. Federnde, dynamische Bewegungen sind Teil dieser Fascial Pilates Stunde.

Power Plate Training - der 10-Minuten Trainingserfolg! Termine nach Vereinbarung... Mit Power Plate Vibrationstraining können auch **Sie** in kurzer Zeit **IHRE** persönlichen Ziele erreichen: **Muskelaufbau/Bodyforming/Anti-Cellulite Training/Gewichtsreduktion/Prävention von Rückenschmerzen!** Das Geheimnis der Power Plate? Durch multidimensionale Beschleunigung werden bis zu 2.400 Muskelkontraktionen pro Minute aktiviert. Es werden somit bis zu 97% der Muskelfasern aktiviert – insbesondere auch die Tiefenmuskulatur!

Bodybalance:basiert auf den effektiven Ganzkörperkonzepten des Pilates und Yin Yogas.

Mit harmonisch, fließenden Pilates-Bewegungen werden Ihre Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt.

Das wunderbare, sanfte Yin Yoga mobilisiert Ihre Faszien, die Muskeln können „loslassen“. Dadurch entsteht Kraft, Beweglichkeit und neue Vitalität.