

## Laufende Kurse 2012

### 10 Wochenkurs: € 150.-

TERMINÜBERSICHT : Januar – März 2012

\*\*\*\*\*

#### **MONTAG 18:00 - 19:00 \* PILATES I**

Beginn: 9.01.12

9.01. - 26.03.12 außer 5.03. und 12.03.12

#### **DIENSTAG 18:30 – 19:30 \* PILATES I**

#### **DIENSTAG 19:30 – 20:30 \* ANFÄNGER II**

Beginn : 10.01.12

10.01. - 27.03.12 außer 6.03. und 13.03.12

#### **MITTWOCH 8:30 – 9:30 \* PILATES II**

#### **MITTWOCH 9:30 – 10:30 \* PILATES 60 +**

#### **MITTWOCH 19:00 – 20:00 \* GRUNDKURS \*\*\* NEU \*\*\***

Acht Wochen Kurs ab 25.01.12

25.01. – 28.03.12 außer 7.03. und 14.03.12

#### **DONNERSTAG 9:00 – 10:00 \* ANFÄNGER I**

Beginn : 12.01.2012

12.01. – 29.03.12 außer 8.03. und 15.03.12

#### **FREITAG 9:00 – 10:00 \* PILATES III**

#### **FREITAG 10:15 – 11:15 \*PILATES I**

Beginn: 13.01.12

13.01. – 30.03.12 außer 9.03. und 16.03.12

#### **Pilates Anfänger / Anfänger I / Anfänger II**

Voraussetzung: Grundkurs oder Personal Training. Training der tiefer liegenden Muskeln – spezifisches Beckenboden Training – Koordination von Atem & Bewegung – Pilates Repertoire Übungen mit Integration des Foam Rollers und der Pilates Bälle.

#### **Pilates 50 +**

Mobilisation & Flexibilitätsübungen – Integriertes Beckenboden Training – Balance Übungen – Körperhaltung & Kraftübungen – Einführung des Foam Rollers, Pilates Ball und Pilates Band.

**Pilates I , II , III** Ausschließlich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – Training für Stabilisation und Kraft - Klassisches Repertoire mit Magic Circle, Pilates Band, Toning Bälle und Foam Roller. Fördert Balance, Stabilität und Kontrolle.

---