

**TERMINÜBERSICHT**  
**PILATES GRUPPEN TRAINING**  
**BEGINN : AUGUST 2010**

**LAUFENDE KURSE: 15 Termine / Preis: 225.-€**

**NEUE KURSE: 4x Einführungskurs + 10 Wochenkurs gültig 11 Wochen: 200.-€**

**Montag: Pilates I**

Beginn : 23 August 2010

23.08.10 – 13.12.10 außer 4.10.10 und 11.10.10

**Dienstag: Pilates Grundkurs \*\*\* NEU mit Einführungskurs !**

Beginn : 24 August 2010

24.08.10 -14.12.10 außer 5.10.10 und 12.10.10

**Mittwoch: Pilates II / Pilates +50 / Pilates Anfänger**

Beginn : 25 August 2010

25.08.10 – 15.12.10 außer 6.10.10 und 13.10.10

**Donnerstag: Pilates Grundkurs/ Pilates für Jugendliche / Pilates für Männer \*\*\* NEU .....**

Beginn: 26 August 2010

26.08.10 –16.12.10 außer 7.10.10 und 14.10.10

**Freitag: Pilates III / Pilates Anfänger**

Beginn : 27 August 2010

27.08.10 – 18.12.10 außer 8.10.10 und 15.10.10

**Samstag: Einführungskurse**

14 August + 21 August 2010

Pilates für Männer 11:00 – 12:30

Pilates für Jugendlicher 13:00 – 14:30 jeweils 20.€

---

---

**Kursbeschreibungen**

**Grundkurs / Pilates für Männer**

Für Einsteiger – Einführung des Pilates Methode- Atemtechnik-Pre-Pilates-Übungen - Programm für den Rücken –WS Mobilisation – Körperhaltung –Flexibilität.

**Anfänger**

Voraussetzung Grundkurs oder Personal Training – Training der tiefen liegenden Muskeln- Beckenbodentraining – Balance-Übungen- Pilates Repertoire Übungen mit Balle und Foam Rolle.

**Pilates I - II - III**

Ausschließlich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – Training für Kraft – Stabilisation - Einführung des Klassischen Repertoires mit dem Magic Circle, Pilates Band- fordert Balance, Stabilität und Kontrolle.

**Einführungskurse**

In diesem Kurs wird ein Einblick in die Pilates Prinzipien und Basisübungen gegeben mit und ohne Kleingeräte. Für Anfänger jeden Alters ohne Vorkenntnisse.