

Pilates Kurse im Studio Düsseldorf

Pilates Gruppen Training (maximal 6 Teilnehmer, offenes Training mit Anmeldung)

In der Kleinstgruppe (6 Personen) werden Sie von ausgebildeten Pilates Trainern durch klassische Pilates Übungen auf der Matte geführt. Die Trainingstermine können beliebig gemäß Plan gewählt werden. Die Anmeldung/Abmeldung erfolgt telefonisch oder per E-Mail oder persönlich im Studio.

Kursplan Mattentraining gültig ab 01.04.2010

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10:00 Pilates I		09:00 Pilates I	
				18:00 Pilates I
	19:00 Pilates I		19:00 Pilates I	
			20:00 Pilates II -	-

Pilates Intro

Die optimale Stunde für das genaue Erlernen der Pilates Übungstechnik anhand von klassischen Matten- und Geräteübungen. Auch geeignet für die Vertiefung der Trainingsprinzipien für Fortgeschrittene.

Pilates I

Effektives Training für Einsteiger und Fortgeschrittene auf der Matte. Ziel ist das Training der tiefen, wirbelsäulennahen Bauch- und Rückenmuskulatur und die Definition der oberflächlichen Muskulatur. Erlernen Sie die erste Reihenfolge der Pilates Übungen.

Pilates II

Die Progression zu Pilates I Weiterführende anspruchsvollere Übungen auf der Matte für Fortgeschrittene. Dieses intensive Training trainiert Ihre tiefe und oberflächliche Muskulatur und fordert Ihre Körperbeherrschung, Koordination und Balance heraus.

Pilates III

Feudales Finale ☺

Jede Trainingseinheit beträgt ca. 50 Minuten