

Pilates Kurse im Studio Duisburg

Pilates Gruppen Training (maximal 10 Teilnehmer; offenes Training NUR mit Anmeldung)

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

Kursplan großer Mattenraum – ab 01.08.2010

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	-	09:30 Frühstücks Pilates I	-	09:30 Frühstücks Pilates I
18:00 Pilates Intro mit Triadball	-	18:00 Pilates I	-	-
19:00 Pilates II	-	19:00 Pilates III	19:00 Pilates I	18:30 Pilates I - II Techniktraining
20:00 Pilates I-II	-	20:00 Pilates I - 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

Kursplan kleiner Raum – Geräteraum – ab 01.08.2010

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	18.00 Reformer on the Mat II	18.00 Reformer on the Mat II	-
19:00 Pilates I	-	-	19.00 Reformer on the Mat II	-
-	-	-	-	-

Reformer on the Mat I

Effektives Training für Einsteiger und Fortgeschrittene auf der Matte. Hier werden die Übungen des Reformer Trainings (ein Pilates Gerät) so umgewandelt, dass man sie auf der Matte ausführen kann. Ein sehr spannendes und gutes Training. Kräftigt sehr gut die Bauch-, und Rückenmuskulatur! Ziel ist das Training der tiefen, wirbelsäulennahen Bauch- und Rückenmuskulatur und die Definition der oberflächlichen Muskulatur.

Reformer on the Mat I

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

Jede Trainingseinheit beträgt ca. 50 Minuten