

KEEP IN MOTION

KONTAKT: Sendlinger Straße 56 (Rückgebäude, 1. Stock), 80331 München, Tel. 089-127 66 109 (AB: Es wird garantiert, dass man innerhalb von 24 Stunden zurückgerufen wird – und das funktioniert tatsächlich.), www.pilates-in-muenchen.de, info@pilates-in-muenchen.de

TEAM: Inhaberin Dagmar Mathis ist ausgebildete Polestar und Stott Pilates-Trainerin und selbst Ausbilderin. Mit im Team: drei weitere von ihr selbst ausgebildete, lizenzierte Pilates-Trainerinnen.

STUDIO: Klein und fein, mitten in der Innenstadt im ruhigen Hinterhof. Alles nagelneu und sehr gepflegt, erstklassige, neue Kleingeräte. Wer ein intimes, persönliches Studio sucht, ist hier bestens aufgehoben. Allerdings: keine Duschen.

ANGEBOT: 17 Kurse pro Woche in vier Levels, auch mal um 8.30 Uhr oder mittags. Und – sehr cool: eine eigene „Men's Class“! Gruppengröße drei bis sechs Personen. Mattentraining jeweils mit Einsatz von Kleingeräten vom Ball bis zur Disc, vom großen Ball bis Arc Barrel. Reformer-Training nur als Personal oder Duo. Dagmar Mathis bietet auch Pilates für Firmen an.

KOSTEN: Probetraining 15,00 Euro, Einzelstunde Gruppe 19,00 Euro, 10er-Karte 179,00 Euro, 20er-Karte 319,00 Euro; Personal Training 75 Euro/Stunde (Probetraining 60 Euro). Duo Training 47,50 Euro.

PUBLIKUM: Sympathisch „normal“ und bunt gemischt, Frauen, Männer, jünger, älter.

SONSTIGES: Online-Anmeldung zu den Stunden möglich.

THERAPIE & TRAINING KRAJAK

KONTAKT: Ottostr. 21, 80333 München, Tel. 089-538 86 04-0, info@krajak.com, www.krajak.com Mo-Do 7.30-22 Uhr, Fr 7.30-20 Uhr, Sa 9-18 Uhr, So & Feiertag 9-18 Uhr

TEAM: Physiotherapeuten, Sportlehrer und Sportwissenschaftler. Pilates-Trainerin Dagmar Reinl ist Physiotherapeutin und ausgebildete Stott und Polestar Pilates-Trainerin. Özen Kanabur ist lizenzierter BodyART-Instruktor.

STUDIO: Schlicht, modern, unprätentiös. Hier steht ganz klar das Training im Vordergrund, die Ausstattung kommt ansonsten ohne großen Schnickschnack aus – auch wenn in der Eingangshalle ein schwarzer Flügel steht. Immerhin: Eine Sauna gibt's.

ANGEBOT: „Therapie & Training“ nennt sich dieses Trainingscenter, und es macht klar: Ein Schwerpunkt liegt auf der Betreuung von Menschen mit Beschwerden und Personal Training. Großes Angebot von der Lauf- und Ganganalyse über Leistungsdiagnose und betreutes Training an modernsten Kraft- und Reha-Geräten bis zu Golf@Krajak. Außerdem Physiotherapie, Osteopathie, TCM und Gyrontonic. Aber auch freies, betreutes Training an den Geräten ist möglich. Und: Sieben Gruppenkurse pro Woche, davon zweimal Pilates, dazu Kurse für Bauch/Rücken, Wirbelsäule und Yoga.

KOSTEN: Mitgliedschaft (freies Gerätetraining, Kurse & Sauna) 69,90 Euro (24 Monate Laufzeit) bis 89,90 Euro (12 Monate Laufzeit), plus Aufnahme-Paket 98 Euro. 10er-Karte 199 Euro. Personal Training 79 Euro/Stunde.

PUBLIKUM: Tendenziell eher älteres, gesetztes Publikum, das viel Wert auf fundierte und kompetente Betreuung legt. Wer hip sein will, geht woanders hin.

AUSSERDEM: Wer Beschwerden hat und hohe Ansprüche, der ist hier sicher bestens und ganzheitlich erstklassig aufgehoben. Wer locker trainieren möchte und gerne mal eine Gruppenstunde macht, für den ist die Auswahl an Kursen eher zu klein.



UND MÜNCHEN KANN NOCH MEHR!

Stott Pilates, Power Pilates und Basi Pilates sind mit Ausbildungszentren bzw. Studio vertreten! In diesen Instituten bzw. Studios gelten höchste nationale und internationale Standards nach DPV und PMA.

Time to Move – Power Pilates in Unterhaching: www.time-to-move.eu

Pilates House – Basi Pilates in Pasing: www.pilateshouse.de

Pilatesbody – Stott Pilates in München: www.pilatesbody.de