

Pilates Matwork – Levelbeschreibung

Kleingruppen mit max. 8 Teilnehmern

Pilates Basics

Hier erlernst du Pilates von der Pike auf! Geschult werden Basisübungen zum Erspüren der richtigen Körperpositionen und zum Erlernen der richtigen Atemtechnik für die seitliche Brustkorbatmung und die Aktivierung des Kraftzentrums (Powerhouse). Dein Körpergefühl wird gesteigert und deine Körperwahrnehmung wird geweckt. Erste Pre Pilates Übungen bereiten optimal auf das nächste Trainingslevel Pilates 1 vor. Ein absolutes Muss für Neueinsteiger in die Pilates Methode und ideal auch für Fortgeschrittenere, die ihre Technik verbessern wollen.

Einsteigern empfehlen wir 5 bis 10 Teilnahmen an Pilates Basics, bevor höhere Trainingslevels besucht werden. Fortgeschrittene sollten für den Feinschliff ihrer eigenen Bewegungsfähigkeit immer wieder mal an Pilates Basics teilnehmen.

Pilates 1

Der Schwerpunkt liegt auf der Vertiefung der wichtigsten Basisübungen und auf weiterführenden Pre Pilates Übungen, die optimal auf die ersten klassischen Pilates Übungen vorbereiten. Ideal zum Erlernen der Pilates Methode, ohne das Gefühl zu haben, überfordert zu werden. Nach dem Training kann man sich nur pudelwohl fühlen. Optimal für Einsteiger und fortgeschrittene Einsteiger sowie höhere Trainingslevels zur Verbesserung der Technik und zur Vertiefung des besseren Verständnisses.

Pilates 1 – 2

In diesem Mittelstufenlevel werden sowohl leichte und herausfordernde Pre Pilates Übungen als auch klassische Pilates Übungen unterrichtet. Die Anforderung an Koordination und Kondition ist höher als in Pilates 1 und der Schwerpunkt liegt bereits mehr auf dem Bewegungsfluss (Flow). Ideal für alle, die sich mit den Basics bereits sicher fühlen und ihren Körper etwas herausfordern wollen.

Pilates 2

Die Gruppe für Fortgeschrittene - unsere Königsklasse! Die Schwerpunkte liegen auf automatisierten Bewegungsabläufen, dem Bewegungsfluss (Flow) und fortgeschrittenen klassischen Pilates Übungen in herausfordernden Körperpositionen mit hohem Anspruch an Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Pilates RückenFit

Wie Pilates 1 und 1 - 2. Schwerpunktmäßig werden die Aufrichtung der Haltung und die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert. Die abgeschwächten Muskeln des Stützapparats werden gekräftigt und verkürzte Muskulatur wird gedehnt. Ein Training für Rückenschmerzgeplagte und Berufstätige mit vorwiegend sitzender Tätigkeit oder generell einseitigen Haltungen im Alltag.

Lunch Break Pilates

Ein effektives Workout ohne starkes Schwitzen - der ideale Fitmacher für die Mittagspause! Leichte Flows mit und ohne Kleingeräte auf Level 1. Die Wirbelsäule wird in allen ihren Bewegungsrichtungen durchbewegt, der Nacken wird entspannt, die stützende Rumpfmuskulatur wird gestärkt und verkürzte Muskelpartien werden gedehnt. Danach fühlst Du Dich frisch und munter, energetisiert und entspannt, hast den Kopf wieder frei und wirst für den restlichen Tag mit Leichtigkeit an die Arbeit gehen. Ein schlauer Break für die Tagesmitte!

Pilates BikiniFit

Ein 'knackiges' Pilates Matwork für die Top-Bikini- (und Badehosen-) Figur!

Ein Workout zur Straffung, Kräftigung und Definition - nicht nur für Bikiniträgerinnen, sondern auch für unsere Herren!

Level: Pilates 1

Im Focus stehen die Straffung, Kräftigung und Definition der Hauptmuskelgruppen Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern und Arme. Trainiert wird vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht, also ohne Hilfsmittel. Die einzelnen Übungen werden in abwechslungsreiche Flows für die Hauptmuskelgruppen gepackt und mit fließenden Übergängen und erhöhter Wiederholungszahl unterrichtet. Für eine ausgewählte Hauptmuskelgruppe kann ein Kleingerät hinzugenommen werden. Welche Muskelgruppe das ist? Lasst Euch überraschen, unser Training bleibt auch in diesem Workout variationsreich!

Und nein..., Ihr müsst natürlich nicht in Bikini oder Badehose kommen :-)!

HaPpY weekend Pilates

Fit mit angenehm durchbewegter Wirbelsäule, gekräftigter und zugleich gedehnter Muskulatur - **der perfekte Start ins wohlverdiente Wochenende!**

Mit vielseitigen Übungen für Eure Rumpfkraft, Kraftausdauer, Koordination, Balance und Flexibilität verwöhnt Ihr Euren Körper am Samstagmorgen und zehrt von diesem Wohlgefühl auch noch am Sonntagabend.

Level:

Wir gehen aus von Level 1, passen die Übungen aber individuell an Euch an, damit jeder für sich das Beste aus dem Training herausholen kann!

Viel Spaß beim Training und *HaPpY weekend!*

Pilates Flow

Ein effektives Programm, das die grundlegenden Prinzipien der Pilates Methode voraussetzt und einzelne Übungen in einem abwechslungsreichen Flow auf harmonische Weise miteinander verbindet. Du wirst Dich danach zugleich kraftvoll und beweglich, energiegeladen und entspannt fühlen. Profitiere von positiven Trainingseffekten, die Du optimal in den Alltag mitnehmen kannst.

Die Intensität entspricht Level 1.

Diese Gruppe kann als Präventionskurs von den Kassen bezuschusst werden.
Voraussetzung: innerhalb von 12 Wochen mindestens 8 x teilnehmen

Pilates Flow plus

ist ein weiches und zugleich herausforderndes Pilates Training mit fließenden Übergängen zwischen den Übungen und im Flow und Rhythmus zu chilliger Musik. Um den Flow zu gewährleisten wird ohne Hilfsmittel gearbeitet.

Ein tolles Training für alle, die die Herausforderung lieben und einfach abschalten wollen.

Das Level ist Pilates 1 - 2 und ist daher für die Kraftausdauer herausfordernder als Pilates Flow.

Pilates WinterFlow

Ein effektives Programm, das die grundlegenden Prinzipien der Pilates Methode voraussetzt und einzelne Übungen in einem abwechslungsreichen Flow auf harmonische Weise miteinander verbindet. Du wirst Dich danach zugleich kraftvoll und beweglich, energiegeladen und entspannt fühlen. Profitiere von positiven Trainingseffekten, die Du optimal in den "Winter-Alltag" mitnehmen kannst.

Pre Natal Pilates (für Schwangere)

Ein spezielles Matwork für die Zeit der Schwangerschaft

Schwangerschaft ist keine Krankheit und wer bereits vor dieser besonderen Zeit nach der Pilates Methode trainiert hat, darf auch während dieser Zeit weiter trainieren. Jedoch gilt: Gewusst wie! Der weibliche Körper verändert sich stark durch die Schwangerschaft. Deshalb sind bei der Erstellung eines Trainingsprogramms einige Besonderheiten zu beachten. Unser Pre Natal Pilates Programm zielt genau darauf ab. Es ist zugleich sanft und fordernd sowie schonend und kräftigend. So bleiben werdenden Mamis fit und erholen sich nach der Geburt schneller wieder.

Post Natal Pilates (zur Rückbildung)

Ein Matwork für die Zeit nach der Schwangerschaft

Der weibliche Körper verändert sich stark durch die Schwangerschaft und durch den Geburtsvorgang. Deshalb sind bei der Erstellung eines Trainingsprogramms nicht nur während der Schwangerschaft einige Besonderheiten zu beachten, sondern insbesondere auch nach der Schwangerschaft. Pilates eignet sich hervorragend als Rückbildungsgymnastik. Die langsame, kontrollierte und achtsame Ausführung der Übungen trägt bestens dazu bei, den Körper wieder zur gewohnten alten Form und Fitness zurückzubringen. Allerdings sollte man auf keinen Fall ‚wild‘ drauf loslegen und sowohl für den Start des Trainingszeitpunkts als auch für die Übungsauswahl einiges Wissen mitbringen. Unser Post Natal Pilates Programm ist bestens dafür geeignet!

Präventionskurse (Krankenkassenzuschuss)

Wir bieten Präventionskurse in Zusammenarbeit mit der [Zentralen Prüfstelle Prävention](#). Dies betrifft bestimmte Trainingszeiten innerhalb unseres Kleingruppentrainingsangebots. Die genaue Höhe des Zuschusses erfragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse. Nach Abschluss eines Präventionskurses (10 Trainingseinheiten innerhalb von 12 Wochen) können Sie den Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Für unseren Verwaltungsaufwand berechnen wir eine kleine Gebühr zusätzlich zum Preis der regulären 10er-Karte. Somit kostet die 10er-Karte für einen Präventionskurs im keep in motion PILATES STUDIO aktuell 209,00 Euro und ist im Voraus zahlbar.