

*keep in motion PILATES Fortbildung*

## **THEMENBESCHREIBUNG**

---

### **Grundlagen Pilates Anatomie**

- ein Theorietag (8 Stunden) mit ausführlichen Schulungsunterlagen in Farbe
- Ausbildungsmodul und als Fortbildung buchbar

Diese 8-stündige theoretische Fortbildung eignet sich als Grundlagenseminar für AusbildungsteilnehmerInnen ohne anatomische Vorkenntnisse genau so wie für Pilates TrainerInnen, die ihr anatomisches Wissen auffrischen und vertiefen möchten. Zielsetzung: Verständliche Darstellung der Anatomie, speziell der Tiefenmuskulatur, sowie Erläuterung der Zusammenhänge zwischen Haltung und Bewegung hinsichtlich der Pilates Methode.

---

### **Basics mit dem Pilates Ball**

**Eine neue Ideensammlung von Pre Pilates Übungen mit einem der populärsten aller Kleingeräte.** So bringt man Einsteigern in die Pilates Methode am besten die wichtigsten Basics bei wie Atemtechnik, Powerhouse-Aktivierung, Einnehmen und Erhalten der neutralen Grundposition, Körperwahrnehmung, Bewusstsein für die stabile Körpermitte, Verbindung von Atmung und Bewegung sowie das richtige Timing dazu. Pre Pilates muss weder langweilig sein noch lasch. Mit den richtigen Instruktionen und Images zum richtigen Zeitpunkt werden selbst einfache vorbereitende Übungen zum spannenden Erlebnis. Die Schulung der Körperwahrnehmung und eine deutliche Verbesserung des Körpergefühls sind das Resultat.

Der kleine **Pilates Ball** hat je nach Hersteller einen Durchmesser von 18 bis 22 cm

**Level 1:** essential (Einsteiger und für alle höheren Levels zur Verbesserung der Technik)

---

## Pilates Ball Strength – ein Advanced Matwork

Level 2: intermediate & advanced

---

## Pilates Matwork mit dem großen Gymnastikball

Der große Gymnastikball gibt dem Körper durch seiner instabile Form jede Menge Feedback und gestaltet das Pilates Training immer wieder interessant und herausfordernd. Das ideale Training zur Förderung der Balance.

Level 1: essential (Einsteiger bis Mittelstufe)

Level 2 – Gyball Challenge: intermediate & advanced (Mittelstufe bis Fortgeschrittene)

---

## BLACKROLL - Faszientraining meets Pilates

Faszientraining ist seit einiger Zeit DAS große Thema in der Sportmedizin.

Faszien sind Bindegewebshäute, die den gesamten menschlichen Körper durchziehen. Durch Bewegungsmangel und einseitige Bewegungsmuster ist es leider oft so, dass unsere Faszien verkleben. Die Folge können muskuläre Probleme wie Rücken-, Nacken- und andere Gelenkschmerzen oder Muskelkrämpfe sein sowie organische Probleme wie Darmträgheit oder Atembeschwerden. Durch das Ausrollen der Verklebungen kann den genannten Problemen entgegengewirkt werden. Auch Cellulite kann durch das Ausrollen vorgebeugt und verbessert werden.

Beim Pilates Training werden durch Dehn- und Streckübungen unsere Faszien gelockert. Das zusätzliche Ausrollen verklebter Faszien durch entsprechende Rollen und Bälle ist eine optimale und als sehr angenehm empfundene Ergänzung zu Pilates.

In diesem Programm werden Pre Pilates Übungen und klassische Pilates Übungen mit Hilfe von BLACKROLL Produkten mit bekannten Rollout-Übungen zu Flows verbunden. Die Theorie zum Thema Faszien und BLACKROLL wird angeschnitten

**Info zum Inhalt: Vol. 1, 2 und 3 beinhalten unterschiedliche Flows und bauen nicht aufeinander auf.**

Wir arbeiten mit fünf verschiedenen Arten von Geräten: **BlackROLL Standard** (normaler Härtegrad), **BlackROLL Med** (weicherer Härtegrad), **BlackROLL Mini** (kleine Rolle zum Beispiel für das Ausrollen der Fußflächen und Unterarme), **BlackBALL** (8 cm Ball, der wie die BlackROLL eingesetzt werden kann, durch seine punktuelle Auflagefläche allerdings einen stärkeren Effekt hat) und den **TWINball** (8 cm Doppelball).

**Vol. 1** alle Levels/BlackROLL, Blackroll MINI, BlackBALL

**Vol. 2** alle Levels/BlackROLL, Blackroll MINI, BlackBALL

**Vol. 3:** alle Levels/BlackROLL, Blackroll MINI, TWINball

---

### **Pilates Matwork mit den Toning Balls**

Die Toning Balls sind 900 g schwere mit Granulat gefüllte und handliche Kunststoffbälle, die das Pilates Training ganz besonders wirkungsvoll gestalten. Ideal zum Training der Propriozeption und Förderung der Tiefenmuskelkraft. Mit den Toning Balls werden Pilates Übungen unter einem ganz neuen Aspekt gespürt. Einige Aha-Erlebnisse sind garantiert!

**Level 1:** essential (für alle und ideal für Einsteiger)

**Level 2:** intermediate (ab Mittelstufe)

---

### **Pilates Online Flow**

In dieser Fortbildung erfährst du alles Wissenswerte für ein erfolgreiches Onlinetraining.

**Level 1:** essential & intermediate

**ca. 2 Stunden Theorie und 1 Stunde Praxis**

für fortgeschrittene Einsteiger und leichte Mittelstufe sowie für alle Einsteiger ins Online Teaching

- verschiedene Aspekte des Onlinetrainings
- Technik & Ausrüstung
- Kleingeräteinsatz und -ersatz
- Kniffs & Tricks für das Cueing
- Du erlernst einen schönen und gut umsetzbaren Flow ohne Kleingeräteinsatz.

**Level 2:** intermediate & advanced

**ca. 1 Stunde Theorie und 2 Stunden Praxis**

für Mittelstufe und Fortgeschrittene

- Die Königsklasse! Du erlernst einen herausfordernden Advanced Flow ohne Kleingeräteinsatz

**Level 2:** Bodyweight Flow – intermediate & advanced

Ein herausfordernder Flow mit Stützübungen, nur mit dem Körpergewicht und gegen die Schwerkraft

Alle Levels werden auch als „Präsenz-Flow“ angeboten.

---

### **Pilates Matwork mit dem Wooden Pole**

Der Wooden Pole ist ein stabiler Rundholzstab mit einer Länge zwischen 80 und 100 cm. Auch bekannt als Maple Pole aus stabilem kanadischen Ahornholz, gibt es ihn in Deutschland eher als Stab aus Esche oder Buche. Alle drei Hölzer haben die Eigenschaft, dass sie sehr stabil sind und trotzdem weich und sehr angenehm in der Hand liegen. In der Regel sind die Stäbe glatt geschliffen, naturbelassen und unlackiert. Mit Hilfe des Wooden Poles wird eine optimale Schulterorganisation erreicht, die wiederum die Aktivierung des Kraftgürtels erleichtert und so zu mehr Effektivität in der Ausführung vieler Pilates Übungen verhilft.

**Level 1 / Schultergürtelorganisation:** essential & intermediate

**Level 2:** intermediate & higher (Mittelstufe und alle höheren Levels)

---

### **Standing Pilates**

Nur du, dein Körper und die Schwerkraft! Ein Pilates Workout im Stehen ganz ohne Hinzunahme von Hilfsmitteln. Dieses Programm ist ideal für kurze Flows einfach so zwischendurch im Alltag - im Büro, zu Hause, unterwegs im Urlaub oder im Park. Im Focus stehen 'Quickies' zur Kräftigung und Straffung von Armen und Beinen, zur Stärkung der tiefen Rücken- und Bauchmuskulatur sowie das Training der Koordination. Einfacher Trainieren geht nicht!

**Level:** intermediate (ab Mittelstufe)

Vol. 1: **Straffe Arme, schlanke Beine & Koordination**

Vol. 2: **Balance, Rumpfkraft & Koordination**

---

### **Pilates Matwork mit Band und Ball**

Ein variationsreiches Trainingsbild abwechselnd mit dem kleinen Pilates Ball und dem Theraband - einfach und effektiv!

**Level:** für alle

---

## Pre Natal Pilates Matwork

**Schwangerschaft** ist keine Krankheit und wer bereits vor dieser besonderen Zeit nach der Pilates Methode trainiert hat, darf auch während dieser Zeit weiter trainieren. Worauf dabei zu achten ist, erfährst du in dieser Fortbildung. **Die verschiedenen Volumes haben unterschiedliche Inhalte.**

vol. 1: mit großem Gymnastikball & Theraband

vol. 2: mit großem Gymnastikball & Pilates Ball

## Post Natal Pilates Matwork

Auch die Zeit **nach der Schwangerschaft** sollte keine reine Schonzeit sein. Jetzt heißt es, den Körper wieder fit zu machen und zurück zur alten Form zu bringen. Die Pilates Methode unterstützt die Rückbildung auf sanfte und effektive Weise, strafft das Bindegewebe und verleiht der Figur die gewünschte Form. Dabei ist kein Vollgas nötig! **Die verschiedenen Volumes haben unterschiedliche Inhalte.**

vol. 1: mit Toning Balls

vol. 2: mit Pilates Circle und Pilates Ball

vol. 3: mit Wooden Pole und Pilates Ball

---

## Pilates BikiniFit - ein knackiges Matwork für die Top-Bikini- und Badehosenfigur!

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. Lasst Euch überraschen, dieses Training hält ein paar Fitmacher bereit und lockt bestimmt neue Kunden an!

Und nein..., Ihr müsst natürlich nicht in Bikini oder Badehose kommen ☺ !

---

## Footwork! Pilates für gesunde Füße

Mediziner gehen davon aus, dass allein in Deutschland rund 10 Mio. Menschen vom Hallux valgus betroffen sind. Statistisch gesehen sind 75 % davon Frauen. Ärzte empfehlen als konservative Behandlungsmethode meist einen operativen Eingriff. Es

muss jedoch nicht immer gleich zur Operation kommen. Mit gezielter Fußgymnastik können Schmerzen und Beschwerden eines bereits ausgeprägten Hallux valgus gelindert werden und einem beginnenden Hallux valgus kann durch effiziente Übungen vorgebeugt werden. Das ist medizinisch erwiesen. In dieser Fortbildung erfährst Du die anatomischen Hintergründe und Entstehungsfaktoren einer Zehenschiefstellung, bekommst Tipps für gesunde Füße im Alltag, malst ein Bild Deiner aktuellen Fußform und Zehenstellung und erhältst ein Manual mit einem effektiven Übungsprogramm mit Fotos und Beschreibung des Bewegungsablaufs. Diese Übungen kannst Du für Dich selber nutzen und an Deine Kunden für das Training allein zu Hause weitergeben.

**Level & Zielgruppe:** alle, auch vorbeugend ohne Fußprobleme

---

### **Pilates Matwork mit dem Balance Pad**

Die weiche Beschaffenheit des Balance Pads ist eine Herausforderung für selbst die einfachsten Bewegungsabläufe. Egal ob man Pilates Übungen darauf im Stand, Einbeinstand, in der Rückenlage, Bauchlage, Seitlage oder im Sitz macht - die Tiefenmuskulatur wird ordentlich angeheizt, die Balance wird geschult und die Propriozeption gefördert.

**Level 1:** essential & intermediate (ab Einsteiger)

**Level 2:** intermediate & advanced (ab Mittelstufe - Pilates Matwork pur!)

---

### **PILATES - New Inspirations** in Herford (NRW)

Ein Fortbildungs-Special für alle Pilates Trainer, Mitglieder des Deutschen Pilates Verbands e.V. und zur Lizenzverlängerung für lizenzierte keep in motion PILATES Trainer // Dauer: 6 Stunden (inkl. 1 Std. Pause) // 2 Themen

---

### **Pilates Matwork mit dem Theraband**

Das Theraband ist ein handliches und hilfreiches Trainingsgerät, mit dem viele Pilates Übungen erleichtert und verständlicher gestaltet werden. Ideal bei Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, bei Muskelverkürzungen an den Beinrückseiten und bei Steifheitsgefühl im unteren Rücken.

**Level 1:** essential & intermediate (für alle und ideal für Einsteiger)

**Level 2:** intermediate (ab Mittelstufe)

---

## Pilates Matwork mit dem Circle

Der Pilates Circle ist ein Klassiker unter den Pilates Kleingeräten. In diesem Workshop werden in Level 1 effektive Pre Pilates Übungen mit dem Circle verfeinert und in Level 2 klassische Pilates Übungen erleichtert und optimiert. Die Aktivierung der Rotatorenmanschette im Schultergelenk sowie im Hüftgelenk sorgt für mehr Präzision in der Bewegung, erleichtert den Aufbau und Erhalt des Kraftgürtels und hilft, viele Übungen besser zu verstehen.

**Level 1:** essential & intermediate (ab Einsteiger)

**Level 1 - 2:** intermediate (ab Mittelstufe)

**Level 2:** Circle Challenge (advanced)

---

## Pilates Matwork mit dem SPINEFITTER by Sissel

Die sanfte Art des Faszientrainings!

Ein 'Turnbeutel' gefüllt mit 28 Hartgummibällen. Die Bälle sind zweireihig angeordnet und liegen so optimal entlang der Wirbelsäule. Die kleinen Bälle helfen so durch den tiefenwirksamen Druck Verspannungen zu lösen. Die einzigartige Form des SISSEL® SpineFit bewirkt in einfacher Anwendung eine Lockerung des Schulter-Nacken Bereiches. Über mechanische Reize werden die kleinen Wirbelgelenke der Wirbelsäule geöffnet. So können durch Bewegung auf dem SISSEL® SpineFit Blockaden gelöst werden.

In der Rückenlage auf dem SISSEL® SpineFit wirkt dieser stimulierend auf die Energiepunkte des Körpers. Die energetische Balance wird dadurch unterstützt.

- intensiver, tiefenwirksamer Druck über die gesamte Muskulatur beidseits der Wirbelsäule
- unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke und die Lockerung der Muskulatur
- spürbare Lockerung des Schultergürtels, bereits in der Ruheposition
- entwickelt aus der täglichen Arbeit in Praxis & Studio von einer Dipl. Sportlehrerin & Shiatsu-Therapeutin sowie einer Physiotherapeutin & Osteopatin.
- 
- **Level Basics/1:** Get to know the SPINEFITTER (essential/ab Einsteiger/für alle)
- **Level 1 - 2:** essential & intermediate (ab Mittelstufe)
- **Level 1 - 2:** Standing Pilates (ab Mittelstufe)
- **Level 2:** advanced (Mittelstufe und Fortgeschrittene)



SPINEFITTER by Sissel

---

### **Pilates Matwork mit dem Sissel Core Trainer**

Das mobile Allroundtalent für ein effektives Powerhouse!

- zur Kräftigung der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur
- mit 4 Schlaufen für Parallelübungen von Armen und Beinen
- mit hygienischen Flex-Griffen für sicheren Halt und angenehmes Handling
- für ein zielgerichtetes Problemzonen-Training
- ein sinnvolles Hilfsmittel für anspruchsvolle klassische Pilates Übungen
- mittlerer Stärkegrad für effektives Widerstandstraining

**Level:** intermediate (ab Mittelstufe)



---

### **Athletic Pilates mit den Toning Balls**

Athletic Pilates trainiert in erster Linie die Rumpfkraftausdauer, Koordination und Balance. Ein anstrengendes Pilates "Power"-Training, das einen durchaus ins Schwitzen bringt und Laune macht! Für alle, die ein bisschen mehr tun und spüren wollen! Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und 2 Toning Balls mit je 900 g.

**Level:** intermediate (ab Mittelstufe)

### **Athletic Pilates - nach meinem Beitrag in der SHAPE 9/2012**

Das Sportart spezifische Pilates Training für Männer und Frauen, die ihre Leistungsfähigkeit bei verschiedenen Sportarten wie Tennis, Golf, Reiten, Joggen, Walken und vielem mehr verbessern wollen. Athletic Pilates trainiert in erster Linie die Rumpfkraftausdauer, Koordination und Balance. Elemente verschiedener Pilates



Übungen werden kombiniert und in effektiven Flows aneinander gereiht. Ein spritziges und kurzweiliges Training, das richtig Spaß macht und durchaus auch mal ins Schwitzen bringt!

**Level:** intermediate (ab Mittelstufe)

---

### **Pilates Matwork mit dem Foam Roller**

Der Foam Roller ist ein tolles Hilfsmittel, um leichte Übungen durch seine Anforderung an die Balance zu erschweren und herausfordernde Übungen zu erleichtern. In diesem Workshop werden viele Ideen gezeigt, wie man den Foam Roller abwechslungsreich beim Matwork einsetzen kann.

**Level 1:** essential & intermediate (Einsteiger bis Mittelstufe)

### **Pilates on the roll**

**Level 2:** intermediate & advanced (ab Mittelstufe) - Hier wird der Foam Roller hauptsächlich herausfordernd eingesetzt zur Schulung der Balance und Förderung der Kernstabilität.

---

### **keep in motion Pilates meets Oov**

Einzigartig! Der Oov wurde von Daniel Vladeta, Pilates Trainer und Osteopath, erfunden. Dieses beispiellose Kleingerät lässt Dysbalancen einfach erkennen und korrigieren. Wenn du bisher dachtest, deine Tiefenmuskulatur in und auswendig zu kennen, wirst du jetzt neue Dimensionen erleben. Unbedingt ausprobieren, es lohnt sich!

**Level 1: Matwork Basics** - für Oov Einsteiger

**Level 2: Classical moves & variations** – für Oov Fans und Freaks



## FASZIENierende Spiky Domes – ein Pilates Balance Act

### ein keep in motion PILATES Konzept zum Training der Balance und Rumpfstabilität sowie zum Faszientraining

Die Spiky Domes (Fa. Sissel) sind mit Luft gefüllte „Halb-Bälle“ aus weichem Kunststoff. Ihre kuppelartige Oberfläche ist mit Noppen versehen. Durch ihre instabile weiche Beschaffenheit eignen sie sich hervorragend zum Training der Balance, Kernstabilität und Körperwahrnehmung. Die Noppenstruktur bewirkt eine sanfte und nachhaltige Massage des Bindegewebes an den Fußflächen und sämtlichen weiteren möglichen Auflageflächen wie z.B. Kreuzbein, Schulterblattbereich, Beinaußenseite.

Trainiert wird je nach Übung mit einem oder zwei Spiky Domes. Zeigen die Noppen nach oben ('Kuppe'), so wirken die Spiky Domes hauptsächlich unterstützend und fördernd für die Blutzirkulation und Hydratation der Faszien. Zeigen die Noppen nach unten ('Schüssel'), so liegt der Focus mehr auf dem Training der Balance und Rumpfstabilität.

**Level 1:** essential & intermediate (für Einsteiger bis Mittelstufe)

**Level 1 – 2:** intermediate (ab Mittelstufe)



---

## Pilates Matwork mit Small Props

Ein sehr abwechslungsreiches Pilates Matwork mit 3 verschiedenen Kleingeräten: Theraband, Pilates Circle und Toning Balls. Das Training bietet ein großes Variationsreichtum und lässt die Zeit wie im Flug vergehen.

alle Levels

---

## Reformer inspired Matwork mit Theraband und Foamroller

**Level 1:** essential & intermediate (fortgeschrittene Einsteiger)

**Level 2:** intermediate (Mittelstufe)

Das klassische Studiogerät Reformer bietet vielseitige Möglichkeiten. Einige davon lassen sich mit Hilfe des Therabands spielerisch auf die Matte projizieren. So entsteht eine neue Matworkdimension, bei der das Widerstandstraining im Vordergrund steht. Die Übungen sind angelehnt an das Training für Einsteiger am Reformer (Level

'essential'), was nicht dem Einsteigerlevel beim Matwork entspricht und daher gewisse Matwork-Vorkenntnisse voraussetzt. Vorkenntnisse am Reformer sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

---

### **Hands On beim Pilates Matwork**

Tipps und Tricks, um das Training für eure Kunden verständlicher und effektiver zu gestalten und die Übungsausführung zu erleichtern.

alle Levels

---

### **Pilates Men's Class on the mat - Just Abs!**

Männer trainieren anders als Frauen. Beim Männer-Pilates sollte die Power im Vordergrund stehen sowie das Gefühl, ‚richtig Sport‘ gemacht zu haben. Entsprechend ist es sinnvoll, die Instruktionen etwas anders zu verpacken und den Focus etwas zu verlagern.

Das Training wird am besten abgerundet mit Toning Balls (etwa 900 g schwere mit Granulat gefüllte kleine Bälle, die optimal in eine Handfläche passen). Sie fördern das Verständnis für die richtige Körperausrichtung und den Einsatz der Pilates-Atmung. Das Training mit den Toning Balls macht es leichter, die Bewegung aus einer starken Körpermitte heraus zu initiieren und zu kontrollieren. Die Toning Balls intensivieren die Kräftigung und werden als zusätzlicher sensomotorischer Reiz eingesetzt. Durch die Gewichtsverlagerung ihres mobilen Inhalts während der Bewegung wird die Tiefenmuskulatur stärker gefordert.

Speziell für die Men's Class macht es auch Sinn, schwerere Toning Balls von bis zu 2 kg zu verwenden.

alle Levels

---

### **Pilates mit dem Medicine Ball**

Ein Pilates Powertraining der besonderen Art! Der altbewährte Medizinball macht Pilates noch mehr zu "Functional Training" als es ohnehin schon ist. Die moderne Variante des Medizinballs ist aus buntem und hygienischem Gummimaterial. Der Nacktkultur-Pionier und Sportschriftsteller Hans Surén soll den ersten Medizinball 1917 aus englischer Kriegsgefangenschaft nach Deutschland gebracht haben. So fand der Ball bald Eingang als Sportgerät in die heilkräftige Gymnastik. 2012 wurde das Trainingsgerät im Pilates Training neu entdeckt. Trainiert wird mit Bällen von 1 bis 5 kg. Spaß, Effektivität und Körperwahrnehmung sind garantiert!

**Level 1:** intermediate (ideal für fortgeschrittene Einsteiger bis Mittelstufe)

**Level 2:** intermediate & higher (ideal für Mittelstufe und alle höheren Levels)

---

### **Pilates Pulses – ein pulsierendes Matwork**

Ein herausforderndes Training mit dem Pilates Circle für mehr Rumpfkraft, Flexibilität und Koordination. 'Pulses' sind pulsierende Minibewegungen, die mit einer Stakkato-Ausatmung ausgeführt werden. Die Tiefenmuskeln im Bereich von Bauch und unterer Rücken werden somit noch mehr gefördert, der Kraftgürtel um die Körpermitte kann noch intensiver aufgebaut werden.

**Level:** intermediate

---

### **Pilates mit dem Rubberband**

Das Rubberband ist ein altbewährtes Mini-Trainingsgerät, das ich kürzlich für Pilates neu entdeckt habe. Das kleine "Wunderband" eignet sich hervorragend zum Training der Schultergürtelorganisation und der Rumpfkraft. Man sieht dem kleinen Hilfsmittel nicht an, was in ihm steckt... Es hält einige Überraschungen bereit, die das Training zum Aha-Erlebnis machen.

**Level:** essential & intermediate (Einsteiger bis Mittelstufe)

---

### **Pilates mit den Rotational Disks**

Die Rotational Disks sind ein großartiges Kleingerät zur Bereicherung des gesamten Pilates Repertoires. Egal ob Matwork, Cadillac oder Reformer, mit den Disks werden sowohl die Balance als auch die Stabilität getestet und verbessert.

Die Hauptziele des Trainings mit den Rotational Disks sind

- Herausforderung der Tiefenmuskulatur durch Rotationsbewegungen
- Kräftigung und Stabilisierung von Rücken und Bauch
- Schulung von Balance und Koordination
- Reduzierung des Risikos von Sportverletzungen

**Level 1:** essential & intermediate (fortgeschrittene Einsteiger bis Mittelstufe)

**Level 2:** intermediate & advanced (ab Mittelstufe)

---

## **Pilates Matwork mit dem Sissel Balance Fit (Sitzkissen)**

Ein herausforderndes Training, das viel Spaß macht! Pre Pilates und klassische Pilates Übungen werden mit zwei mit Luft gefüllten Sitzkissen ausgeführt. Im Vordergrund steht das Training der Stabilität und Rumpfkraft.

**Level 1:** essential & intermediate (fortgeschrittene Einsteiger bis Mittelstufe)

**Level 2:** intermediate & advanced (ab Mittelstufe und höher)

---

## **Pilates SnowFit**

Du erlernst ein 5-Wochen-Matwork-Programm, um dich selber und deine Kunden fit für den Wintersport zu machen. Egal ob auf der Langlaufloipe, der Skipiste, der Ski- oder Schneeschuhtour – Wintersport erfordert viel Rumpfstabilität und Arbeit für das Becken sowie eine Menge Kraft in Beinen und Armen. Ähnlich wie bei Pilates BikiniFit, erfolgt das Training in Progressionsstufen. Der Focus liegt im Bereich Kraft und Kraftausdauer. *Und es macht Spaß!*

Die Übungen eignen sich auch für alle, die keinen Wintersport machen, sondern einfach nur über den Winter Muskelkraft tanken möchten.