

*Full Session –
Gerätetraining in kleiner Gruppe*



Mai 2016

Studio Prenzlauer Berg
Cantianstr. 11 / 10437
Tel. 40 30 18 75
pberg@arcoverde-pilates.de

Um Ihre Termine zu buchen,
rufen Sie uns an oder
senden Sie eine Email !

Das Pilates-Mattentraining ist bekannt, haben aber vom Pilates-Gerätetraining haben Sie noch nie gehört? Oder Sie kennen die Geräte bereits - und schätzen deren Vorteile und die Abwechslung Unterrichts?

Wir freuen uns, nun auch das Gerätetraining als Full Session in kleiner Gruppe (max. 4-5 Teilnehmer*innen) anbieten zu können. Trainiert wird an Reformer, Tower, Matte und Chair.

Die Vorteile der Pilatesmethode werden durch die von Joseph Pilates speziell entwickelten Geräte noch verstärkt und so ein tieferes Verständnis ermöglicht.

Jedes einzelne Gerät fordert durch Züge oder Gegenzüge die Balance und die Überwindung bestimmter Widerstände heraus. Durch ihre spezielle Konstruktion kann man sich zunächst weniger auf den Kraftaufwand als auf den richtigen, kontrollierten Bewegungsfluss konzentrieren - und die Kernpunkte der Methode Kräftigung, Dehnung, Stabilisierung und muskuläre Ausdauer optimal trainieren. Darüber hinaus lässt sich mit den Geräten das Leistungsniveau jederzeit effektiv steigern.

Durch die enorme Übungsvielfalt an den Geräten bleibt das Training immer interessant und abwechslungsreich.

ab dem 25.05.2016

Mittwoch 20:30 / Freitag 19:00

- da die Teilnehmerzahl begrenzt ist ist eine Voranmeldung notwendig
- bitte lassen Sie uns wissen, ob Sie schon Erfahrung mit dem Pilatestraining an Geräten haben

Probestunde 20,00 (statt 25,00)
5er Karte zum Kennenlernen 100,00 (statt 140,00)

Vereinbaren Sie einen Termin und probieren Sie aus.

- Das Angebot gilt nur im Studio Prenzlauer Berg