

Pilates (alle) 18:15-19:15

Dieser Pilateskurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Erfahrung geeignet. Er bietet einen Einblick in die Methode des klassischen Pilates – Mattentrainings und erleichtert Anfängern den Einstieg. Es werden die Grundlagen der Pilates – Methode und ihre weiterführenden Variationen mit Hilfe von Kleingeräten (Rolle, Ball, Theraband) erlernt und vertieft:

Stärkung der Körpermitte ("Power House")
 Stärkung der gesamten Tiefenmuskulatur
 bewußte Atmung
 Konzentration
 präzise und fließende Bewegungsabläufe

Dieser Kurs ist fortlaufend und findet in einem individuellen Rahmen statt, in dem es mir möglich ist auf die Bedürfnisse eines jeden Teilnehmers einzugehen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Ort: Borussiastr. 13, Tempelhof (nähe U+S Bahn Tempelhof/U6 Alt-Tempelhof + Tempelhofer Feld)

[Per E-Mail anmelden](#) [Per Kontaktformular anmelden](#)

Termine

Für die Anmeldung bitte auf jeweiligen Kurs klicken und über Email-Link anmelden.
 Zum Ausdrucken oder Speichern des Stundenplans bitte auf das PDF-Icon am Anfang dieser Seite klicken.

Achtung: da die Corona-Maßnahmen nun doch etwas länger andauern als gedacht und Tayopi vorerst noch geschlossen bleiben muss, finden alle hier angezeigten Kurse online statt. Dazu könnt ihr euch hier für ein erstes Online-Probetraining kostenlos anmelden. Weitere Infos zur Kursgebühr findet ihr unter "Preise".

Wie funktioniert das?

Die Onlinekurse werden über Skype laufen und dauern 60 Minuten. Skype ist kostenlos und kann einfach aus dem Internet heruntergeladen und installiert werden. Ihr meldet euch wie üblich, also per mail rechtzeitig zu einem Kurs an und ich schicke euch 10 min. vor Kursbeginn einen Link, mit dem ihr euch einfach dazuschalten könnt. Bei weiteren Fragen kontaktiert mich gerne.

Februar 2020						März 2020 >	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30		YogaPilates (alle) 10:00-11:00	Pilates (alle) 18:15-19:15				
10	11	12	13	14	15	16	
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30		YogaPilates (alle) 10:00-11:00	Pilates (alle) 18:15-19:15				
17	18	19	20	21	22	23	
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30		YogaPilates (alle) 10:00-11:00	Pilates (alle) 18:15-19:15				
24	25	26	27	28	29		
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30		YogaPilates (alle) 10:00-11:00	Pilates (alle) 18:15-19:15				

A = Anfänger, AmV = Anfänger mit Vorkenntnissen, M = Mittelstufe, alle = alle Level,

*Hatha Yoga = bezuschusster Präventionskurs v. d. Krankenkassen

Soweit Plätze vorhanden, können die Präventionskurse auch mit 10er Karte besucht werden.