

Pilates 18:30-19:30 (19.04.-14.06.2021)

Dieser Kurs richtet sich an Selbstzahler und ist sowohl für Anfänger mit Vorkenntnissen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es wird auf den Grundlagen der Pilates – Methode aufgebaut und ihre fortgeschrittenen Variationen mit Hilfe von Kleingeräten (Rolle, Ball, Thera-Band und Magic Circle) erlernt und vertieft:

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

Dieser Kurs findet in einem individuellen Rahmen (5-10 TN), in freundlicher und warmer Atmosphäre statt. Somit ist es mir möglich, ganz individuell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten eines jeden Teilnehmers einzugehen.

Dieser Kurs findet online per "live stream" statt. Sollte der "Lock down" gelockert werden, stehen auch wieder Plätze im Studio zur Verfügung!

nächster Kurs: 19.04.-14.06.2021 (kein Kurs am 24.05.)

Preis: 135€ (8 Wochen)

Per E-Mail anmelden Per Kontaktformular anmelden

Termine

Alle hier angezeigten Kurse finden als 8er- oder 10er-Block statt und können wieder im Studio besucht werden. Für die Anmeldung und weitere Infos zum Kurs, klicke einfach auf den gewünschten Kurs oder schicke direkt eine e-mail an tayopi@yoga-pilates-berlin.de. Alle Infos zu den Kursgebühren findest du unter [Preise](#).

Zum Ausdrucken oder Speichern des Stundenplans bitte auf das PDF-Icon am Anfang dieser Seite klicken.

Achtung:

Neben Einzelunterricht als Solo/Duo/Trio-Training bietet Tayopi ab dem 09. August wieder Kurse im Studio an. Unter Berücksichtigung der aktuellen Abstands- und Hygieneregeln, sind wieder Trainingsplätze für bis zu 5 Teilnehmer im Studio verfügbar. Aufgrund der großen Nachfrage werden die Kurse weiterhin per "live stream" übertragen und können weiterhin auch "online" besucht werden. Dies gilt auch für die, von den Krankenkassen, bezuschulsten Hatha Yoga-Präventionskurse.

Online-Training - Wie funktioniert das?

Die Onlinekurse laufen über Skype und dauern 60 Minuten. Skype ist kostenlos und kann einfach aus dem Internet heruntergeladen und installiert werden. Ihr bekommt 10 min. vor Kursbeginn einen Link per mail zugeschickt, über den ihr euch dazuschalten könnt. Alternativ ist es auch möglich, als Gast teilzunehmen. In diesem Fall ist es nicht nötig, Skype zu installieren. Bei Fragen kontaktiert mich gern.

Mai 2021					Juni 2021 >	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU! Pilates 18:30-19:30 (19.04.-14.06.2021)	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU! *Hatha Yoga 18:30-19:30 (20.04.-08.06.21)	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU!	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU!			
10	11	12	13	14	15	16
Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU! Pilates 18:30-19:30 (19.04.-14.06.2021)	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU! *Hatha Yoga 18:30-19:30 (20.04.-08.06.21)	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU!				
17	18	19	20	21	22	23
Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU! Pilates 18:30-19:30 (19.04.-14.06.2021)	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU! *Hatha Yoga 18:30-19:30 (20.04.-08.06.21)	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU!	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU!			

Mai 2021						Juni 2021 >
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
24	25	26	27	28	29	30
	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU! *Hatha Yoga 18:30-19:30 (20.04.-08.06.21)	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU!	Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU!			
31						
Einzeltraining Solo/Duo/Trio NEU! Pilates 18:30-19:30 (19.04.-14.06.2021)						

A = Anfänger, AmV = Anfänger mit Vorkenntnissen, M = Mittelstufe, alle = alle Level,
 *Hatha Yoga = Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich