

Pilates (AmV-M) 18:30-19:30TH

Dieser Kurs ist so aufgebaut, dass sowohl Anfänger mit Vorkenntnissen als auch Fortgeschrittene am Unterricht teilnehmen können. 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 ist fortlaufend und findet in einem individuellen kleinen Rahmen statt, in dem es mir möglich ist auf die Bedürfnisse eines jeden Teilnehmers einzugehen. **Der Einstieg ist jederzeit möglich.**

Ort: Borussiastr. 13, Tempelhof (nahe 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.

Anmeldungen und Stornierungen sind bis zu 24h vor Kursbeginn möglich.

Nicht rechtzeitig abgesagte Termine gelten als gebucht und werden berechnet. Die Gruppengröße liegt bei 3-8 TN.

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

Ab Januar 2020 finden alle Kurse in Tempelhof, in der Borussiastr. 13 (nahe U+S-Bahn Tempelhof und Tempelhofer Feld) statt.

Alle Kurse können mit 10er oder 5er Karte besucht werden. Auch die Präventionskurse, soweit Plätze vorhanden sind.

Achtung: Aufgrund des Berliner Senatsbeschlusses bleibt auch TAYOPI ab sofort voraussichtlich bis zum 17.04. geschlossen.

Weitere Infos und aktuelle Entwicklungen siehe unter News.

Februar 2020					März 2020 >	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30TH	*Hatha Yoga 18:15-19:15 TH	YogaPilates (alle) 10:00-11:00 TH	Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	Pilates (alle) 10:00-11:00 TH		
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00-19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH		
10	11	12	13	14	15	16
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30TH	*Hatha Yoga 18:15-19:15 TH	YogaPilates (alle) 10:00-11:00 TH	Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	Pilates (alle) 10:00-11:00 TH		
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00-19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH		
17	18	19	20	21	22	23
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30TH	*Hatha Yoga 18:15-19:15 TH	YogaPilates (alle) 10:00-11:00 TH	Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	Pilates (alle) 10:00-11:00 TH		
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00-19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH		
24	25	26	27	28	29	
Pilates (AmV-M) 18:30-19:30TH	*Hatha Yoga 18:15-19:15 TH	YogaPilates (alle) 10:00-11:00 TH	Pilates (alle) 18:15-19:15 TH	Pilates (alle) 10:00-11:00 TH		
*Hatha Yoga 19:45-20:45 TH	Pilates (alle) 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga (alle) 18:00-19:00 TH	*Hatha Yoga 19:30-20:30 TH	*Hatha Yoga 16:30-17:30 TH		

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.