

## Pilates 17:45-18:45 A+AmV (18.08.-06.10.2022)

Dieser Kurs richtet sich an Selbstzahler und ist für Anfänger und Wiedereinsteiger 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 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 findet in einem individuellen Rahmen (6-8 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 kann nur im Studio besucht werden.

Kurs: 18.08.-06.10.2022 - Anmeldung jetzt möglich!

Preis: 135€ (8 Termine)

Bonus: eine gratis Unterrichtsstunde auf Video

Anmeldung bitte an [tayopi@yoga-pilates-berlin.de](mailto:tayopi@yoga-pilates-berlin.de)

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

## Termine

Die hier angezeigten Kurse (60 min) finden immer als Block statt und können nur als Ganzes gebucht werden. Die Kurse werden in Hybridform unterrichtet, d.h. die Kurse können entweder im Studio oder online besucht werden. Es stehen 6-8 Studioplätze zur Verfügung. Für weitere Infos zum Kurs, klicke einfach auf den gewünschten Kurs im Kalender. Alle Infos zu den Kursgebühren findest du unter [Preise](#). Gern kannst Du einen individuellen Termin für [Einzelunterricht als Solo/Duo/Trio-Training](#) buchen. Dies ist besonders bei körperlichen Beeinträchtigungen, wenig Vorkenntnissen oder individuellen Trainingszielen empfehlenswert.

Anmeldung bitte direkt an [tayopi@yoga-pilates-berlin.de](mailto:tayopi@yoga-pilates-berlin.de) oder über das Kontaktformular.

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

### Neue Kurse ab 08. August:

Tayopi bietet wieder neue Yoga- und Pilateskurse ab 08.08. im Studio an. Es stehen aktuell 6-8 Studioplätze zur Verfügung. Aufgrund der großen Nachfrage können die Kurse weiterhin online besucht werden. Dies gilt auch für die [Hatha Yoga-Präventionskurse](#). Melde Dich jetzt an und sichere Dir einen Platz!

### 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 2022						Juni 2022 >
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2	3	4	5	6	7	8
Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio			
9	10	11	12	13	14	15
Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio			
16	17	18	19	20	21	22
Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio	Einzeltraining Solo/Duo/Trio			

**Mai 2022**

**Juni 2022 >**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
23 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	24 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	25 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	26 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	27	28	29
30 Einzeltraining Solo/Duo/Trio	31 Einzeltraining Solo/Duo/Trio					

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