

# Lektionenbeschrieb 2024

## **Pilates Matwork „Classical“**

Pilates ist ein ganzheitliches und systematisches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Ideale Grundlage für jede Sportart. In dieser Lektion werden wir nebst den klassischen und traditionellen Matten Übungen ebenso Kleingeräte wie Power Circle und Toe Corrector einsetzen.

## **Mat & Barrel**

Erlebe die ideale Balance von Stärke und Flexibilität in unserer exklusiven Mat & Barrel Pilates Lektion – ein Training, das nicht nur für Frauen, sondern auch speziell für Männer gestaltet ist! Tauche ein in eine Welt des Ganzkörpertrainings, wo dynamische Mattenübungen nahtlos mit den formenden Elementen des Semi Barrels und des Spine Correctors verschmelzen. Diese einzigartige Erfahrung stärkt nicht nur deine Rumpfstabilität, sondern hebt auch deine Flexibilität auf ein neues Niveau – ein unschätzbare Vorteil für sportliche Aktivitäten wie Skifahren, Langlauf und Golf. Schliesse dich jetzt unserer Mat-&-Barrel-Klasse an und starte in eine neue Dimension von Fitness!

## **Reformer (4er)**

Reformer-Klassen sind Kleingruppenklassen, wo auf einem Trainingsgerät mit Federn gearbeitet wird. Der Reformer ist unterstützend aber er gibt dir auch Widerstand, welches deinen Körper auf die nächste Trainingsstufe bringt. Unsere Reformer-Klassen sind in verschiedene Trainingsstufen eingeteilt, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, wie auch die Lehrer-Reformer-Klassen. Damit möchten wir erreichen, dass du innerhalb deiner körperlichen Fähigkeiten trainieren kannst sowie die richtige Technik für die Übungen erlernen kannst. Somit erreichst du dein volles Potenzial. Wir nehmen max. 4 Teilnehmer, damit können wir höchste Trainingsqualität anbieten, aber auch Spass und Kameradschaft in der Gruppe. Komm vorbei und lerne dieses geniale Pilates-Gerät kennen!

## **Reformer / Silver Swans (4er)**

Lebensfreude in Bewegung!

Für Damen und Herren jeden Alters, die ihre Lebenserfahrung aktiv und vital nutzen möchten. Entdecke die transformative Kraft des innovativen Trainingsgeräts mit Federn. In Kleingruppen von maximal 4 Teilnehmern bieten wir persönliche Aufmerksamkeit und gezielten Widerstand für gesteigerte körperliche Stärke und Beweglichkeit.

Keine Altersgrenze – erlebe wahre Kraft und Lebensfreude durch Reformer Pilates.

Komm vorbei und geniesse die elegante Bewegung, verbesserte Körperhaltung und eine inspirierende Trainingsatmosphäre!

## **Wunda Chair (4er)**

Der Wunda Chair ist ein traditionelles Trainingsgerät, kreiert von Joseph Pilates.

Die Übungen können liegend, sitzend sowie auch stehend ausgeführt werden. Ideal für den fortgeschrittenen Pilates Kunden, welcher mehr in Schulter- und Beinstabilität gefordert werden möchte. Die Übungsauswahl ist sehr gross und bietet viel Abwechslung. Balance und Koordination werden hier ebenso gefordert sein. Das Training ist sehr intensiv und bringt einige Herausforderungen mit sich.

## **Fascial / Functional Fitness**

In dieser Faszien Fitness- und Funktionstrainingsklasse, werden wir die Elemente aus dem Faszien Fitness, mit den Komponenten des funktionellen Trainings kombinieren.

Zu den Elementen von Faszien Fitness gehören, das leichte Springen (Hüpfen), aktives Strecken und Dehnen, ebenso die Elemente aus dem funktionellen Training wie die verschiedene Kniebeugen, Ausfallschritte und Brettpositionen. Dabei konzentrieren wir uns auf die richtige Form, Ausrichtung und Ausführung. Diese Kombination stärkt nicht nur Ihre Arme und Beine, sondern erhöht auch die Rumpfstabilität, verbessert die Durchblutung, das Gleichgewicht, die Haltung, die Flexibilität und erleichtert die täglichen Aufgaben. Alle Trainingsstufen heissen wir willkommen!

## **Exklusives Angebot für Firmen**

Für Firmen haben wir ein Angebot entwickelt, um dem wechselnden Bedürfnis der gesundheitsbewussten Bevölkerung Rechnung zu tragen. Ihre Mitarbeiter trainieren gleichzeitig unter Anleitung entweder bei uns im Studio (bis max. 5 Personen) oder bei sich zu Hause (Home Office) via Live Stream. Das Training erfrischt, stärkt die Muskeln sowie das Immunsystem. Jede Woche reservieren wir exklusiv für Sie und Ihre Mitarbeiter die gewünschten Zeiten. Wir empfehlen zwischen 45 bis 60 Minuten/Lektion. Unser Angebot reicht von Pilates, Stretching, Rolling, Fascial Fitness, HIP-Pilates zu Kraft und Ausdauer und kann individuell auf Ihre Bedürfnisse massgeschneidert werden. Unterrichtssprachen sind Englisch und/oder Deutsch. Kontaktieren Sie uns: [info@pilateswerkstatt.ch](mailto:info@pilateswerkstatt.ch)

## **\*Trainingsstufen:**

### **Stufe I Anfänger**

Die Grundübungen werden komplett neu erlernt / keinerlei Vorkenntnisse

### **Stufe I-II Grundstufe**

Die Grundübungen werden mehr fliegend unterrichtet

### **Stufe II Mittelstufe**

Regelmässiger Kursbesucher / beherrscht alle Grundübungen im Fluss

### **Stufe II-III Fortgeschrittene**

Langjähriger & regelmässiger Kursbesucher / Übungen werden komplexer

\*Es ist selten, dass alle Teilnehmer die gleiche Erfahrung mitbringen. Alle unsere Lehrer unterrichten Multilevel um jeden Einzelnen herauszufordern.