

# Anmeldung

Vor- und Nachname

---

Straße und Hausnummer

---

Wohnort

---

Telefon

---

Kursname / Beginn / Uhrzeit

---

E-Mail Adresse

---

Datum, Unterschrift

---



# Pilates

Training von Innen nach Außen

## Studio-go4pilates

### Martina Hafner

Diplomierte Pilatestrainerin



[www.Studio-go4pilates.de](http://www.Studio-go4pilates.de)

E-Mail: [hafner@studio-go4pilates.de](mailto:hafner@studio-go4pilates.de)

Telefon: 09178 / 99 988

Studio-go4pilates - effektiv trainieren



## Kursangebote

Mo:	17:15 - 18:15	Pilates Basic
	18:30 - 19:30	Pilates Basic
	19:45 - 20:45	Pilates Basic
Di:	17:00 - 18:00	Pilates Basic
	18:15 - 19:15	Pilates
	19:30 - 20:30	Pilates Bodyforming
Mi:	09:00 - 10:00	Pilates Basic
	10:15 - 11:15	Pilates Basic
	17:15 - 18:15	Pilates Wirbelsäule
	18:30 - 19:30	Pilates Rückenfit
	19:45 - 20:45	Pilates Basic
Do:	09:00 - 10:00	Pilates Wirbelsäule
	10:15 - 11:15	Pilates Basic sanft
	17:15 - 18:15	Pilates Rückenschule
	18:25 - 19:25	Pilates Wirbelsäule
	19:35 - 20:35	Pilates
Fr:	10:15 - 11:15	Pilates mit Baby
	17:00 - 18:00	Pilates Basic
	18:00 - 19:00	Pilates Grundkurs
Sa:	10:00 - 11:45	Mediation von der Ruhe in die Kraft (auf Anfrage)

## Kurspreise

Kurs:	12 x 1h	99 Euro
Workshop:	2 x 1,45h	59 Euro
10ner Karte:	120 Euro	(6 Monate gültig, Termine nach jeweils vorheriger Absprache)

Weitere Informationen und Workshoptermine sowie allgemeine Kurs- & Zahlungsbedingungen unter [www.Studio-go4pilates.de](http://www.Studio-go4pilates.de)

## Einige Vorzüge und die Wirkungsweise des Pilatestrainings

**Hier ein paar Vorteile für den Körper beim kontinuierlichen Umsetzen der Pilatesmethode:**

- Rückenschmerzen und Verspannungen werden gelindert
- Bewegungseinschränkungen lösen sich und führen zu einem besseren Körpergefühl
- Es entsteht ein angenehmes Wohlbefinden, da der Körper bewußt gedehnt und gekräftigt wird
- Die schlanken tiefliegenden Muskelgruppen führen zu einer hervorragend ausgebildeten Figur
- Haltung und Ausstrahlung verbessern sich
- Entspannung und Anspannung wechseln ständig während des Trainings
- Großer körperlicher und mentaler Nutzen durch Achtsamkeit
- Führe die Übungen mit Leichtigkeit aus, überanstreng dich nicht. Das Prinzip des Aufbaus einzelner Übungen in verschiedenen Leveln macht dies stressfrei möglich
- Auch nach der Schwangerschaft für den Beckenboden ein fundamentales Training
- Die Tiefenentspannung am Ende entspannt die Seele und den Geist

“ Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied und nach dreißig Stunden haben Sie einen komplett neuen Körper! ”

Josef H. Pilates