

Pilates, Piloga, mit Kleinteil, Pilates Mobility, Power Pilates ... Wann findet was statt?

Für mehr Abwechslung beim Pilates Training gibt es verschiedene Inhalte und Schwerpunkte.

30.10.25	klassisches, fließendes Pilates mit entspanntem Ausrollen der Muskulatur, dafür eine Faszien- / Pilatesrolle für die letzten 10 min. bereithalten.
13.11.25	Piloga - eine Mischung aus Pilates & Yoga
20.11.25	Pilates mit Theraband
27.11.25	klassisches, fließendes Pilates mit entspanntem Ausrollen der Muskulatur mit der Faszien- / Pilatesrolle.
04.12.25	Pilates Mobility - für mehr Beweglichkeit
11.12.25	Power Pilates – ein etwas intensiveres, etwas fordernderes Training
18.12.25	klassisches, fließendes Pilates mit entspanntem Ausrollen der Muskulatur mit der Faszien- / Pilatesrolle.
08.01.26	Piloga - eine Mischung aus Pilates & Yoga