



Donnerstag, 02.10.2025	Donnerstag, 09.10.2025	Donnerstag, 16.10.2025	Donnerstag, 23.10.2025
19 – 20 Uhr Pilates von Kopf bis Fuß	19 – 20 Uhr Pilates mit kl. Gewichten	19 – 20 Uhr Pilates mit der Rolle	19 – 20 Uhr Pilates – Starker Rücken
Donnerstag, 30.10.2025	Donnerstag, 06.11.2025	Donnerstag, 13.11.2025	Donnerstag, 20.11.2025
19 – 20 Uhr Pilates mit dem Ball (20cm Durchmesser)	19 – 20 Uhr Faszien Stretch	19 – 20 Uhr Pilates von Kopf bis Fuß	19 – 20 Uhr Pilates mit dem Igelball
Donnerstag, 27.11.2025	Donnerstag, 04.12.2025	Donnerstag, 11.12.2025	Donnerstag, 18.12.2025
19 – 20 Uhr Pilates mit der Rolle	19 – 20 Uhr Pilates von Kopf bis Fuß	19 – 20 Uhr Pilates mit kl. Gewichten	19 – 20 Uhr Pilates mit dem Ball (20cm Durchmesser)

Aktualisiert am 29.09.2025/ Änderungen vorbehalten

Pilates von Kopf bis Fuß: Pilates Ganzkörpertraining unter Berücksichtigung aller Körperpartien und Bewegungsrichtungen

Pilates - Starker Rücken: ein Training vor allem für den Rücken, aber auch für den ganzen Körper

Pilates – „Open Hips“: ein Training, das vor allem die Strukturen um die Hüftgelenke herum anspricht

Pilates mit der Rolle (90cm): Training für den ganzen Körper mit der Pilates-Rolle

Faszien Stretch: Training von Kopf bis Fuß unter besonderer Berücksichtigung der (großen) faszialen Verbindungen

Pilates mit kleinen Gewichten: Wer keine kleinen Gewichte (0,5; 1 o. 1,5kg) hat, füllt z.B. zwei 0,5ltr. Flaschen mit Wasser

Pilates mit dem Igelball: Training mit dem weichen, roten Igelball

Pilates mit dem Ball (Durchmesser ca. 20cm): ein Ganzkörpertraining mit Unterstützung eines weichen Balles

Pilates mit dem Stab: ein Training mit einem Gymnastikstab (ca. 90cm) (ein Besenstiel o.ä. funktioniert auch)