

# FAQs



## 1. Wo ist das Pilates Zentrum Münster genau?

Das Studio befindet sich am Servatiiplatz 3, in direkter Nähe des Hauptbahnhofes. Der Studioeingang liegt direkt zwischen der Filiale der **LBS-Bausparkasse und dem Bäcker Krimphove**. Ein Aufsteller vor dem Eingang erleichtert Dir die Suche.

## 2. Kann man eine Schnupperstunde besuchen?

Gerne kannst Du unser Studio und das Kursangebot bei einer Schnupperstunde kennenlernen. Dazu vereinbarst Du einen Termin mit uns. Du kannst dann in einen laufenden Kurs hineinschnuppern, sofern Plätze frei sind.

Schnupperstunden in der Gruppe kosten 10 Euro, Schnupperstunden im Einzeltraining 45 Euro. Schnupperstunden sind einmalig buchbar.

## 3. Was ziehe ich zum Training an & was muss ich mitbringen?

Schuhe brauchst Du keine: Warme Socken, ein kleines Handtuch und möglichst bequeme, bewegliche Wohlfühlkleidung genügen. Für die Kurse auf den Allegro Reformern bietet es sich an „Stoppersocken“ mitzubringen, da diese Dir mehr Halt auf dem Gerät bieten.

## 4. Was sind §20 Präventionskurse?

Alle gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen bei regelmäßiger Teilnahme und unter Erfüllung bestimmter Kriterien unsere Präventionskurse auf der Matte. Voraussetzungen sind: festes Startdatum, regelmäßige Teilnahme von mindestens 8 Malen (80%) innerhalb von 10 Wochen, Erhalt von Handouts zu den jeweiligen Kursstunden.

Die Teilnahme muss nicht bei der gesetzlichen Krankenkasse angekündigt werden. Nach erfolgreicher Teilnahme an einem Präventionskurs (sprich: regelmäßiger Teilnahme von 8 Malen innerhalb des Kurszeitfensters) erhältst Du eine Bescheinigung über den besuchten Kurs, welche Du bei Deiner Krankenkasse einreichen kannst. Wie viel Dir erstattet wird und wie oft, hängt von Deiner Krankenkasse ab. Frage hierzu am Besten bei Deiner Krankenkasse persönlich nach. Privatversicherte erhalten in der Regel leider keine Bezuschussung.

## 5. Was ist, wenn ich mal nicht kann oder krank bin?

Kein Problem. Du kannst einen Kurs bis zu 2 Stunden vor Kursbeginn rechtzeitig absagen und Dir selbst einen neuen Ersatztermin buchen. Nutze dazu möglichst unser Onlinebuchungssystem. Je früher Du Dich für Termine umbuchst, desto besser klappt unsere Kursorganisation. Achte bei Deiner Planung auch immer auf die Laufzeit Deiner 10er Karte.

## **6. Was ist, wenn ich mich später als 2 Stunden vorher abmelden?**

Wenn Du so kurzfristig nicht kommen kannst, so verfällt diese Stunde leider und gilt als „späte Absage“. Du hast aber die Möglichkeit innerhalb der nächsten 6 Tage bis zum nächsten regulären Termin, die Stunde auf einem anderen ggf. freien Kursplatz nachzuholen. Schreibe uns in diesem Falle eine kurze Mail, auf welchen Termin Du ggf. ausweichen könntest. Dies ist ein Entgegenkommen - wir können aber nicht garantieren, dass dies immer möglich ist.

## **7. Was ist der Unterschied zwischen Matte und Allegro? Was bedeuten die Kursbezeichnungen Einsteiger, 1 und 2.**

Mit „Matte“ ist das Bodentraining auf der Matte gemeint. Ergänzt werden kann dieses Training durch den Einsatz von Kleingeräten wie Bällen, Body Bones, Circles oder Pilates Rollen. Unter „Allegro“ ist das Training auf dem sogenannten Allegro Reformer zu verstehen, einem rudergerätähnlichem Schlitten, basierend auf der Erfindung des Universal Studio Reformers von Herrn Joseph Pilates selbst. Die unterschiedlichen Bezeichnung Einsteiger, 1 und 2 dienen zu Differenzierung der Kurse und beschreiben den Schwierigkeitsgrad.

*Einsteiger = absolute Einsteiger, ohne Vorkenntnisse möglich*

*... 1 = fortgeschrittene Einsteiger und Fortgeschrittene*

*... 2 = Fortgeschrittene*

Sollte man aus zeitlichen Gründen mal an einem Kurs teilnehmen müssen, der nicht dem eigenen aktuellen Trainingszustand entspricht, so weise Deine Trainerin darauf hin. Die kleine Gruppengröße erlaubt es, dass wir Dir ggf. individuelle Übungsmodifikationen anbieten können.

## **8. Wie häufig sollte ich trainieren?**

Wir empfehlen 1-3 mal pro Woche. So wie es Dir zeitlich, gesundheitlich, verantwortungsvoll und konzentriert möglich ist.

## **9. Was ist wenn ich schwanger bin?**

Herzlichen Glückwunsch. Wenn Du bereits bei uns im Studio trainierst, so weise Deine Trainerin möglichst früh darauf hin. Wir werden diskret damit umgehen und ab sofort ein spezielles Auge auf Dich haben und Dir entsprechende Hinweise und Übungsalternativen für Schwangere anbieten.

Pilates kann unter bestimmten Voraussetzungen ein sinnvolles Training während der Schwangerschaft sein. Jede Schwangerschaft ist jedoch sehr individuell, daher tausche Dich regelmäßig mit Deine(r)/m Frauenärztin/-arzt und Deiner Trainerin aus,

ob Dein Training noch ratsam ist.

Frage und achte auch auf gesonderte Kursangebote für Schwangere bei uns im Studio (sofern dieser Kurs aktuell angeboten wird).

Wenn Du noch keine Erfahrung mit Pilates hast und während der Schwangerschaft damit beginnen möchtest, so empfehlen wir Dir nur den gesonderten Kurs für Schwangere (sofern dieser Kurs aktuell angeboten wird). Auch wenn Pilates während der Schwangerschaft zu empfehlen ist, raten wir davon ab in den Einsteiger- & Präventionskursen ohne Vorerfahrung zu beginnen. Man sollte schon vor der Schwangerschaft mit dem Training vertraut sein, wenn man am regulären Gruppenkurs teilnehmen möchte.

### **10. Ab wann kann ich nach der Geburt meines Kindes mit Pilates beginnen?**

Wir empfehlen zunächst mit der klassischen Rückbildung bei einer Hebamme/Hebammenpraxis zu beginnen. Gegen Ende des Rückbildungskurses kannst Du in Rücksprache mit der Hebamme mit dem Pilatetraining beginnen. Welcher Kurs sich für Dich eignet, hängt u.a. davon ab, ob Du vorher schon Pilates trainiert hast, ob oder wie weit Deine Rectusspalte (geraden Bauchmuskeln) bereits geschlossen ist und ob Du stillst. Am Besten besprichst Du dies mit uns persönlich und achtest auch auf das gesonderte Kursprogramm zur Rückbildung nach der Rückbildung (sofern dieser Kurs aktuell angeboten wird).

### **11. Gibt es am Studio Parkplätze?**

Leider nein. Aber rund um das Studio findest Du eine Vielzahl an Parkmöglichkeiten. Empfehlenswert sind das Parkhaus hinterm Bahnhof Ecke Wolbecker Straße und Bremer Platz (3 Minuten), das Parkhaus Engelschanze, der Servatiiparkplatz und die Parkbuchten an der Von-Vincke-Straße und der Bahnhofsstraße.

### **12. Wie kann ich bezahlen?**

Du bezahlst am liebsten per Überweisung oder ab März 2017 per EC-Karten vor Ort im Studio. Barzahlung in Ausnahmefällen möglich.

### **13. Kann ich mit einer 10er Mattenkarte einen Allegrokurs besuchen?**

Ja. Der erstmalige Besuch wird dann von Deiner Mattenkarte abgezogen und kostet nichts extra. Bei jeder weiteren Stunde zahlst du den Differenzbetrag von 2 Euro zusätzlich direkt bar. Du kannst auch mit einer Allegrokarte einen Mattenkurs besuchen, der Differenzbetrag wird jedoch nicht ausgezahlt.

### **14. Rehasport**

Wir bieten keine Rehabilitationssportkurse an, noch können wir

Rehasportverordnungen annehmen oder verrechnen.  
Dies ist nur eingetragenen Vereinen möglich.



### **15. Ab welchem Alter darf man Pilates machen?**

Für das Training bei uns im Studio empfehlen wir mindestens 15 Jahre alt zu sein.  
Unter 18 –jährige brauchen die Einverständniserklärung ihrer Eltern.

### **16. Personal Training**

Das Personal Training/ Einzeltraining findet im Einzelraum des Pilates Zentrums Münster hat. Inhaltlich richtet es sich nach den Bedürfnissen des einzelnen Kunden und kann alle Formen des Pilatetraining beinhalten: vom Matten, über das Allegro Reformer Training bis zu Übungen an den anderen Studiogeräten und Kleingeräten.

### **17. Was ist, wenn ich zu spät komme?**

Bis 10 Minuten nach Kursbeginn öffnen wir Dir noch die Tür. Danach habe Verständnis, dass ein noch späteres Zuspätkommen den Kursverlauf nur stört und Du den Einstieg verpasst hast. Ggf. kannst Du Deine Trainerin im Vorfeld auf Dein Zuspätkommen hinweisen, dann ist sie informiert.