## Preise

| | Einzelkarte | 10er Karte |
|---|---|---|
| **Gruppentraining** | | |
| *3-Monatskarte* (fester Kursplatz) | 18 Euro | 160 Euro |
| Jahresspringerkarte | | 180 Euro* |
| *Schnupperstunde* | 10 Euro | – |
| **Personal Training** | | |
| *Solo oder Duo* | 85 Euro | 800 Euro |
| *Schnupperstunde* | 75 Euro | |
| *Schnupperpaket* | 289 Euro*** | |

**Fragen Sie auch nach unseren §20 Präventionskursen**, Zoomzuschaltungen, Physiotherapie & Medical-Stretching.**

* Kurzfristige Buchungen auf wöchentlich freiwerdende Plätze.
** Zertifizierte Kurse über 10 Einheiten mit Start- & Enddatum. Bitte rechnen Sie hier mit Wartezeiten. Kosten: 160 Euro.
*** Eine Schnupperstunde plus 3 weitere Einheiten á 60 Minuten mit ausführlicher Anamnese.

**Alle Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer.**

*„Unser Ziel ist es mit Ihnen die Leidenschaft für Pilates zu teilen und Ihnen ein neues Körpergefühl zu vermitteln. Wir möchten Sie in Ihrem Training unterstützen, fordern und motivieren. Ihnen zu helfen schmerzfreier, beweglicher, harmonischer, kräftiger und achtsamer mit sich selbst zu sein, ist für uns die größte Motivation.“*

pilates zentrum münster


Inhaberin Ninja Talke

Servatiiplatz 3, 1. und 4. OG
D-48143 Münster

Tel. 0251 - 396 55 838

mail@pilateszentrum-muenster.de
www.pilateszentrum-muenster.de

# pilates zentrum münster

„Nicht Geist oder Körper, sondern Geist und Körper.“

*Joseph H. Pilates*

**Pilates** ist ein Ganzkörpertrainingskonzept mit einem einzigartigem System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Ursprünglich hieß die aus den 20er Jahren stammende Methode „Contrology“ und wurde später nach seinem Entwickler Joseph H. Pilates neu benannt.

Pilates-Training – das ist Wohlbefinden für Körper und Seele. Lernen Sie Ihren Körper neu wahrzunehmen, Ihre gesamte Muskulatur zu kräftigen, Ihrer Haltung Anmut und geschmeidige Gewandtheit zu verleihen, sowie Ihre Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

Pilates-Training verbindet fließende Bewegungen aus der Körpermitte mit bewussten Atemtechniken, ohne dabei spirituell zu sein. Der Fokus liegt dabei auf dem Zusammenspiel der Beckenbodenmuskeln und der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Egal welchen Alters Sie sind und Gesundheitszustand Sie haben, das Pilates-Training ist individuell gestaltbar und für jeden geeignet.

Im Pilates Zentrum Münster werden die neusten Erkenntnisse aus Sportmedizin, Biomechanik und Physiotherapie in das Pilates-Training eingebunden. Pilates-Training ist Körperarbeit – mit und am Körper.

Lassen auch Sie sich von den vielen Facetten des Pilates-Trainings begeistern. Freuen Sie sich auf mehr Kraft, Ausgeglichenheit und ein neues Körpergefühl.

Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg dorthin.

# Angebot

## Mattentraining

Das Mattentraining erfolgt auf dem Boden und wird auch als die Königsdisziplin der Pilates Methode bezeichnet. Es werden klassische und modifizierte Übungen aus dem Pilates Repertoire unterrichtet. Zudem werden regelmäßig verschiedene Kleingeräte eingesetzt: Pilates Rolle, Magic Circle, Pilates Arc, Balancekissen, Miniball & Co..

## Allegro Reformer Training

Das Allegro Reformer Training findet auf einem schlittenähnliches Trainingsgerät mit einer bewegliche Sitz- und Liegefläche statt. Es gilt als das Herzstück der Pilates Großgeräte. Über widerstandgebende Metallfedern und Seilzüge werden fließende Bewegungen und bewegungserweiternde Dehnungen ermöglicht.

## Tower Training

Der Tower ist die kleine Schwester vom Trapez Table/Cadillac. Von einem vorkopfstehenden Metallbogen an der Liegefläche arbeitet man gegen widerstandgebende Metallfedern. Die unterschiedlichen Federstärken erleichtern oder erschweren die Übungen und bieten eine ideale Ergänzung zum Mattentraining und zur Bewegungskoordinierung.

## Personal Training an den Pilates-Studiogeräten

Das Personal Training (1zu1) ist die intensivste und effektivste Form Pilates erlernen. Alle Übungsformen und Techniken der Pilates Methode fließen hier zusammen. Je nach Bedürfnis des Trainierenden wird auf der Matte, dem Reformer und den anderen Großgeräten wie Trapez Table/Cadillac, dem Wunder Chair, Barrel, Ped-O-Pull, Contour Barrel und Jumpboard, trainiert.

Die Gruppengröße ist je nach Kurs auf 8 bis 12 Personen begrenzt.
Neben den reinen Matten-, Reformer- oder Towerkursen bieten wir auch Kombikurse wie Matte/Reformer, Matte/Tower und Studio Basis an.

# Pilates-Training unterstützt Sie insbesondere …

- bei der Haltungsverbesserung
- bei der Ganzkörperkräftigung und der Verbesserung der Beweglichkeit & Balance
- bei der Reduktion von stress- und haltungsbedingten Verspannungen
- bei der Linderung vieler Formen des Rückenschmerzes & Arthrose
- im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik nach Schwangerschaften
- als sportartspezifische Trainingsunterstützung und als Ausgleichssportart