



Stundenplan	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
08:00 – 11:00 Uhr	10:30 – 11:45 Yogilates für Schwangere		8:30 – 9:30 Yogilates für Frauen		10:00 – 11:00 Pilates
12:00 – 18:00 Uhr		12:00 – 12:30 Yoga Nidra <i>Nur mit Voranmeldung</i>			
Ab 18:00 Uhr	19:30 – 20:30 Pilates <i>neu ab 9. April</i>	19:00 – 20:00 Pilates  20:05 – 21:20 Aerial Core	19:00 – 20:15 Vinyasa Flow Yoga	18:00 – 19:15 Aerial Yoga  19:30 – 20:30 Triyoga Flows*	

\* Präventionskurs - KK Bezuschussung möglich

## Preise:

10er 60min	4 Monate gültig 4 Kurse pro Woche	<b>130 EU</b>	Probestunde(einmalig möglich, Aerial nur als Einzelstunde buchbar )	<b>10 EU</b>
10er 75min	4 Monate gültig	<b>140 EU</b>	Yoga Nidra 5er	<b>35 EU</b>

10er Kombi	3 Monate gültig Vinyasa, Tri, Pilates, Yogilates	<b>135 EU</b>		
5er Aerial	7 Wochen gültig	<b>80 EU</b>	Einzelstunde Pilates/Yoga/Yogilates	<b>15 EU</b>
10er Aerial 75min	14 Wochen gültig	<b>150 EU</b>	Einzelstunde Aerial	<b>17 EU</b>

## Näheres zu Abokarten

**10er Abo 60min** : alle Kurse mit einer Dauer von 60min können mit dieser Karte besucht werden. Aktuell stehen 4 Kurse zur Verfügung. Für mehr Flexibilität, empfehlen wir eine Kombi Karte.

**10er Abo 75min** : alle Kurse mit einer Dauer von 75min können mit dieser Karte besucht werden. Aktuell steht 1 Kurs zur Verfügung. Aerialkurse können mit einem Aufpreis von 3 EU, per Einzelbuchung oder in Verbindung mit einem Aerial Abo besucht werden.

**8er Abo Yogilates für Schwangere** : der Montags-Kurs von 10:30 – 11:45 kann mit dieser Karte besucht werden. Abo ist 4 Monate gültig.

**10er Abo Kombi** : Absolute Flexibilität. Zugang zu 5 Kursen in der Woche (Yogilates, Pilates, Triyoga, Vinyasa Yoga)

Aerialkurse können mit einem Aufpreis von 3 EU, per Einzelbuchung oder in Verbindung mit einem Aerial Abo besucht werden.

**5er Abo Aerial** : Zugang zu 2 Aerialkursen in der Woche.

**10er Abo Aerial** : Etwas Sparen & längere Gültigkeit genießen. Zugang zu 2 Aerialkursen in der Woche.

---

## Kursbeschreibung

**Yogilates für Schwangere** : Eine Fusion aus Yoga und Pilates abgestimmt auf die Bedürfnisse der Frau während ihrer Schwangerschaft.

Ab der 16. Woche. Um zu erfahren ob das Training für Sie geeignet ist, freuen wir uns über einen Anruf von Ihnen.

**Yogilates für Frauen** : Eine Fusion aus Yoga & Pilates .

**Pilates** : Pilates nach Polestar. Übungen auf der Matte u.a. mit Kleingeräten (Rollen, Bänder, Bälle, etc.)

**Vinyasa Yoga Flow** : Yogapositionen werden zu einem dynamischen Flow verbunden und mit dem Atem in Einklang gebracht.

**Triyoga Flows** : The Art & Science of Yogaflow – Asana (Yogapositionen), Mudras (Handgeste) und Pranayama (Atmung) werden zu einer magischen Drei vereint und in fließenden Abfolgen praktiziert.

**Yoga Nidra** : Lerne den Schlaf des Yogis und andere Entspannungstechniken kennen. Genau das Richtige um Energie für den Tag zu tanken.

**Aerial Yoga** : klassische Yoga Übungen im Aerialtuch.

**Aerial Core** : hoch effizientes & kreatives Bauchmuskeltraining im Aerialtuch, Spaßfaktor garantiert !

\*Mehr Infos zu Aerial, Yoga & Pilates finden Sie auf der Homepage

### **Kleiner Wegweiser**

Wenn Sie zum 1. Mal ins Studio kommen, ist eine kurze Anmeldung erforderlich. Nur so kann eine Platzreservierung garantiert werden. Später sind alle Kurse offen, eine vorherige Anmeldung ist dann nicht mehr notwendig. Alle Kurse eignen sich für Einsteiger sowohl bereits Geübte. Individuelle Modifikationen werden vom Trainer angeboten, damit jeder Teilnehmer in seinem Tempo üben kann. Wir üben auf Matten, in der Regel barfuß.

Bitte bedenken Sie, dass Schmuck und unbequeme Kleidung Ihre Praxis stören könnte. Aus Erfahrung empfiehlt sich keine große Mahlzeiten mindesten 90min vor dem Training einzunehmen. Wir verhalten uns während des Kurses ruhig und erlauben unserem Nachbarn eine fokussierte Praxis. Handys & Getränke verbleiben im Aufenthaltsraum und sollten nur im absoluten Notfall mit in den Kursraum gebracht werden. Bitte Kursleiter vor Beginn des Kursen hinweisen. Informationen über Schmerzen, Probleme mit dem Nervensystem oder am Bewegungsapparat sind wichtig für den Kursleiter, diese helfen die richtigen Übungen für Sie zu finden. Klären Sie etwaige Probleme unbedingt vor Kursbeginn ab. Der Kursraum kann frühestens 10min vorher Kursbeginn betreten werden, bitte bedenken Sie bei Ihrer Ankunft, dass ein Kurs oder Personaltraining noch stattfinden könnte und eine zu frühe Betätigung der Klingel stören kann.