



Liebe Pilates-Freunde,

nach einer fünfjährigen Pause freuen wir uns, in diesem Jahr wieder einen besonderen Pilates-Tag anzukündigen. Zum ersten Mal laden zwei Studios gemeinsam ein - **Pilates Pur und Pilates Loft**.

Im Juni diesen Jahres ist Dana mit ihrem Studio Pilates Loft aus der Stadt in unsere Räumlichkeiten von Pilates Pur gezogen. Nun können wir unter einem Dach das gesamte Spektrum der Pilatesmethode anbieten!

Den meisten von uns, die regelmäßig Pilates auf der Matte trainieren oder unterrichten, sind die klassischen Großgeräte, an denen Joseph Hubert Pilates unterrichtet hat fremd. Selbst der Allegro-Reformer ist eine moderne Variante des klassischen Reformers.

An diesem Tag hast du die Gelegenheit, an der Wall Unit, dem Allegro-Reformer oder am Small Barrell zu trainieren!

Außerdem gibt es wieder abwechslungsreiches Training auf der Matte mit und ohne Kleingeräte und zum ersten Mal **Pilates mit dem Spinefitter!**

Lass dich überraschen und sei dabei!

Herzlichst
Alexandra & Dana



Ein Tag ganz im Zeichen der Pilatesmethode.

Kosten: ½ Tag 59 € // ganzer Tag 99 €

Anmeldeschluss: 18. Nov 2023

Wir freuen uns auf dich!



Alexandra Zipprick & Team

Theodor-Gietl-Str. 2
83026 Rosenheim

Mobil 0151- 723 964 32

zipprick@pilatespur.de
www.pilatespur.de



Dana Römhild-Fries

Theodor-Gietl-Str. 2
83026 Rosenheim

Mobil 0171 - 834 99 08

dana@pilatesloft-rosenheim.de
www.pilatesloft-rosenheim.de

PILATES-TAG IN ROSENHEIM

für alle Pilates-Begeisterte



Zeit für Pilates
am Sa, 25. Nov 2023



Folge uns auf:



WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Die Trainerinnen



Dana Römhild-Fries
Studioinhaberin Pilates Loft
zert. Pilatestrainerin für klassisches
Matten- und Gerätetraining



Maibritt Mangstl
zert. Pilatestrainerin für klassisches
Matten- und Gerätetraining



Stefanie Weiß
zert. Pilatestrainerin für klassisches
und zeitgenössisches Mattentraining



Bettina Gampe
zert. Pilatestrainerin für zeitgenössisches
Mattentraining



Alexandra Zipprick
Studioinhaberin Pilates Pur
zert. Pilatestrainerin für klassisches und
zeitgenössisches Mattentraining sowie
Allegro-Reformertraining



Programm Sa, 25. November 2023



Anmeldeschluss:
18. Nov 2023

Zeit	 PILATES AUF DER MATTE	
9:00 - 10:00	Pilates Variationen <i>Trainerin: Alexandra</i> Level 2	Anders als im klassischen Pilates, können wir im zeitgenössischen Pilates unter Berücksichtigung der Pilatesprinzipien die klassischen Übungen abändern, völlig neue Übungen hinzufügen und uns an faszialen Übungen bereichern. Das macht das zeitgenössische Mattentraining so abwechslungsreich.
10:15 - 11:15	Pilates mit dem Redondoball <i>Trainerin: Bettina</i> Level 1	Der Redondoball ist ein weicher Gymnastikball, der vor allem dein Gleichgewicht und deine Stabilität herausfordert. Einige Pilatesübungen werden durch den Einsatz des Balls deutlich anspruchsvoller, einige einfacher. Auf jeden Fall immer herausfordernd.
11:30 - 12:30	Pilates mit dem Spinefitter <i>Trainerin: Dana</i> Level 1	Der Spinefitter - ein neues, sehr beliebtes fasziales Trainingsgerät, lockert & massiert die Muskulatur von Rücken und Nacken, zeitgleich stärken die klassischen Pilatesübungen die Körpermitte. Ein wunderbarer Abschluss für deinen Pilates-Vormittag voller neuer Erfahrungen!
14:00 - 15:00	Klassisches Pilates <i>Trainerin: Dana</i> Level 2	Die klassische Pilates-Mattenstunde mit Elementen aus dem Reformertraining und stehenden Übungen von Joseph Pilates fordert deine Balance, Kraftausdauer & Koordination.
15:15 - 16:15	Pilates mit dem Stab <i>Trainerin: Stefanie</i> Level 1	Ein Gymnastikstab unterstützt und führt deine Arme und Schultergelenke. Eine Pilatesstunde mit Schwerpunkt Kräftigung oberer Rücken, Entlastung der Nackenmuskulatur und Beweglichkeit deiner Schultergelenke.
16:30 - 17:30	Pilates mit dem Spinefitter <i>Trainerin: Stefanie</i> Level 1	Der Spinefitter - ein neues, sehr beliebtes fasziales Trainingsgerät, lockert und massiert die Muskulatur von Rücken und Nacken, zeitgleich stärken die klassischen Pilatesübungen die Körpermitte. Ein wunderbarer Abschluss für deinen Pilates Nachmittag voller neuer Erfahrungen!

 PILATES AM GERÄT	
Pilates Wall Unit <i>Trainerin: Dana</i> Level 1	Die Wall Unit bietet dir ein abwechslungsreiches Training, das den Körper durch unterschiedlichen Federeinsatz auf ganz neue Art und Weise herausfordert. Eine Stunde für jedes Level, auch für diejenigen, die das Training an diesem klassischen Pilates Gerät kennen lernen möchten.
Pilates Small Barrel <i>Trainerin: Dana</i> Level 2	Der Small Barrel ist ein sehr effektives klassisches Trainingsgerät. Die gebogene Form schafft wunderbare Dehnungen und kräftigt gleichzeitig deine gesamte Muskulatur.
Mobilisation am Allegro-Reformer <i>Trainerin: Alexandra</i> Level 1-2	Eine sehr schöne Gelegenheit deinen Vormittag entspannt ausklingen zu lassen. Mobilisations- und Dehnungsübungen lockern deine Gelenke und dehnen große und kleinste Muskeln. Auch Reformer-Einsteiger geeignet.

PAUSE 12:30 - 14:00 Uhr

Stabilisation am Allegro-Reformer <i>Trainerin: Alexandra</i> Level 1-2	Am Allegro-Reformer mit seinem beweglichen Schlitten, lässt sich deine Rumpf- und Gelenkstabilisation besonders gut trainieren. Eine schöne Einstiegsstunde für alle die das Training am Allegro-Reformer noch nicht kennen oder einfach für einen guten Start in den Pilates-Nachmittag.
Pilates Wall Unit <i>Trainerin: Maibritt</i> Level 1	Die Wall Unit bietet ein abwechslungsreiches Training, das den Körper durch unterschiedlichen Federeinsatz auf ganz neue Art und Weise herausfordert. Eine Stunde für jedes Level, auch für diejenigen, die das Training an diesem klassischen Pilates Gerät kennen lernen möchten.
Pilates Wall Unit <i>Trainerin: Maibritt</i> Level 1	Die Wall Unit bietet ein abwechslungsreiches Training, das den Körper durch unterschiedlichen Federeinsatz auf ganz neue Art und Weise herausfordert. Eine Stunde für jedes Level, auch für diejenigen, die das Training an diesem klassischen Pilates Gerät kennen lernen möchten.

Level 1: Intermediate/Mittelstufe – mittelschwere Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen. Pilateserfahrung und regelmäßiges Pilatestraining vorausgesetzt.

Level 2: Fortgeschritten – anspruchsvolle Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen. Regelmäßiges Pilatestraining vorausgesetzt, Wirbelsäule und Gelenke sollten frei beweglich und schmerzfrei sein.