

# Kursübersicht Pilates

## September 2022

### *Mixed Levels (Online & im Raum) → Dienstags 19:30 - 20:30 Uhr*

Langsames und schonendes Ganzkörpertraining mit individuellen Übungsvarianten für jedes Level. Taste dich langsam ran, und finde deine passende Intensität.

**Ort:** Zoom oder vor Ort in der Hebammengemeinschaft  
Kokobelly, Leibnizstraße, Mainz, Deutschland)

**Kursstart:** 13.09.2022 bis 25.10.2022 (Kurs fällt am 15.10. aus und wird um einen Termin verlängert so dass es am Ende 10 Termine über 11 Wochen sind)

---



### *Pilates für Mamas (Online) → Freitags 11:00 - 12:00 Uhr*

Das Training ist im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik optimal, denn es stärkt die Körpermitte, fördert eine aufrechte Haltung und geht auf die Feinheiten der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur ein.

**Geeignet für Schwangere, und alle die es etwas langsamer angehen möchten.**

**Reiner Online Kurs**

**Kursstart:** 09.09.2022 bis 04.11.2022 (am 21.10. fällt der Kurs aus. Dieser Termin wird hinten drangehängt sodass es insgesamt 8 Termine sind)

---



### *Pilates Dynamic (Online & im Raum) → Sonntags 19:00 - 20:00 Uhr*

Wir bewegen uns kraftvoll und dynamisch. Die Intensität der Stunde zeichnet sich durch fortgeschrittene Übungen aus, welche etwas Erfahrung voraussetzen. Wer Grenzen erkunden will, ist hier richtig.

**Jeden 1. Sonntag als Workshop im Bewegungsraum in Mainz-Bretzenheim**

**Kursstart:** 25.09.2022 bis 27.11.2022 (Vertretung am 16.10. durch Coach Suéli)

