



Body & Mind Studio Marianne Kipfer

Eigerweg 4, 3322 Urtenen-Schönbühl Telefon 079 403 81 03
E-Mail: kipfer.bmmm@bluewin.ch www.mariannekipfer.ch

Pilates-Kursangebot im Body & Mind Studio

MindBody Pilates

Pilates bietet ein mentales wie auch ein physisches Training. Es unterscheidet sich von anderen Fitnessprogrammen, weil es die tiefe, stabilisierende Muskulatur trainiert, von innen nach aussen kräftigt, Rumpf-Stabilität entwickelt, den Körper ins Gleichgewicht sowie in eine korrekte Ausrichtung bringt.

Pilates ist den Erkenntnissen der heutigen Forschung angepasst; wir arbeiten mit Kleingeräten wie Spirit Balls, Therabändern, AeroStep usw.

Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Ich lege Wert auf genaue Bewegungsanleitungen, so dass die Schwierigkeitsvarianten es allen Teilnehmenden erlauben, die geeigneten Übungen zu finden.

Cardio-Pilates

Cardio-Pilates ist das perfekte Trainingsprogramm für alle, die möglichst schnell möglichst viel wollen. Denn es hat den Zweifach-Effekt. Ein Herz-Kreislauf-Training wird mit den Vorteilen von Pilates kombiniert: Optimale Haltung, Aktivierung der Kraft aus der Mitte und effiziente Formung aller Muskeln. Mit relativ wenig Aufwand können Sie also viel erreichen! *Natasche Meier / Christiane Wolff*

Pilates in der Schwangerschaft

Pilates verbessert das Gleichgewicht, die Körperform, die Bauch- und Rückenmuskulatur, zentriert und arbeitet mit dem Zwerchfell und der seitlichen Brustkorbatmung.

Spezifische Pilates-Übungen helfen, sich auf einzelne Körperregionen zu konzentrieren, welche vor wie auch nach einer Schwangerschaft beansprucht werden.

Sie unterstützen die Geburtsvorbereitung wie auch die Rückbildung nach einer Geburt, um wieder Kraft zu erlangen. *Nuala Coombs*

Aktuelles Pilates-Wochenprogramm

Montag	19.30–21.00 Uhr	Cardio-Pilates
Dienstag	08.45–10.15 Uhr	Yoga Pilates (Rückentraining)
	12.15–13.15 Uhr	MindBody Pilates (Q)
	17.45–19.15 Uhr	MindBody Pilates (Q)
Mittwoch	17.30–18.30 Uhr	Pilates in der Schwangerschaft (Q)
	20.30–21.30 Uhr	MindBody Pilates (Q)
Donnerstag	07.00–08.00 Uhr	MindBody Pilates (Q)
Freitag	08.45–10.15 Uhr	MindBody Pilates (Q)

(Q) Diese Angebote sind QUALITOP-anerkannt. Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten.

Preise

Fr. 200.– für 1 Std.-Lektion, Fr. 250.– für 1½ Std.-Lektion pro Quartal, zahlbar im voraus, bar oder mit ES. Bei Buchung von mehreren Kursen im gleichen Quartal erhalten Sie 10% Rabatt auf den zweiten und weitere Kurse. Weitere Details unter www.mariannekipfer.ch

Schnupperstunden sind jederzeit möglich: Herzlich willkommen!