



### faire Preise

- › monatsKarten
- › 10er › extras

#### › training

- monatsKarte
- › basic<sup>1</sup> € 55,-
- › premium<sup>2</sup> € 90,-

#### 3-monatsKarte

- › premium € 240,-

#### jahresKarte

- › premium € 900,-


#### 10er-Karte flexi

- € 195,-

#### probeStunde

- › Kurs € 20,-
- › privatStunde € 45,-

#### hansefitKarte

Sie trainieren kostenlos<sup>3</sup> 

#### Ermässigungen

- › schüler/ studenten 20%

#### › einzelStunden

- privatStunden
- › 1x 60 Min. € 80,-
- › 10x 60 Min. € 700,-

#### startPaket

Idealer Einstieg ins Training: 3 privat-Stunden à 60 Min. mit ausführlicher Bewegungs- und Strukturanalyse  
› statt ~~240,-~~ nur € 170,-

#### › faszienBehandlungen

##### strukturelleIntegration SI

- › einzelSitzung je 90 Min. € 120,-
- › zehnerSerie 10x90 Min. € 1.000,-

##### faszienIntegration FI

- › erstTermin 90-120 Min. € 155,-
- › folgeTermine je 90 Min. € 120,-

# meinPilates

## Studio Staufen

# meinPilates

## Studio Staufen

<sup>1</sup>bis 1x/ Woche trainieren <sup>2</sup>bis 3x/ Woche trainieren <sup>3</sup>kurse/ freiesTraining, Voraussetzung: startPaket

### meinPilates › alles bequem online

meinPilates ist eines der wenigen Studios, die Ihnen ein Online-Buchungssystem für alle Kurse bietet. Ihr Vorteil: Sie sehen sofort, welche Kurse es aktuell gibt und wieviel Platz darin noch ist. Auch Absagen oder das Kaufen neuer 10er-Karten erledigen Sie schnell online.

#### › In 3 Schritten alles erledigen:

- 1 Kundenkonto anlegen
- 2 Alle Kurse online ansehen
- 3 Kurs auswählen › buchen



› zum aktuellen stundenPlan

### einfachBequem

- › stundenPlan online
- › kursManagement bequem online



- › pilates › faszienFitness
- › yoga › körperArbeit

Hauptstraße 55 › Am Marktplatz Staufen  
Eingang Adlergasse › ☎ 07633 - 820 80 82

### firstClass

- › behandlungen
- › training



› wie belege ich Kurse?

› was investiere ich?

› www.meinpilates.de

› pilates › faszienFitness  
› yoga › körperArbeit





## firstClass pilates

kurse > freies Training

> privatStunden



## faszienBehandlungen > myofazialesTaping

strukturelleIntegration SI > faszienIntegration FI

Die **SI-Behandlungen** nach Dr. Ida Rolf sind die ideale Ergänzung zum Training und eine Wohltat bei Verspannungen. Individuelle körperMuster werden positiv beeinflusst. Zudem werden verklebte faszienStrukturen gelockert und Spannungen gelöst.

Die **faszienIntegration FI** ist ein neues integratives Behandlungskonzept, das auf 3 Säulen basiert:

- 1 manuelle fasziale releaseTechniken
- 2 myofazialesTaping
- 3 bewegungsKopplung

Diese Kombination ermöglicht es dem Körper, sich von fehlbelastenden Mustern trennt. Darauf folgt dann das Training und die „neuProgrammierung“.



## körperArbeit

> faszienIntegration > SI

## meinPilates > Was ist Pilates?

Der Namensgeber Joseph H. Pilates nannte die von ihm entwickelte trainingsMethode die „Kunst der Kontrolle“. Inhalt von Pilates sind präzise, kontrollierte Bewegungen, die Geist und Körper gleichzeitig fordern und fördern. Das Ergebnis ist mehr Beweglichkeit und ein ökonomisches Bewegen im Alltag.

## meinPilates > Wie wirkt pilates?

Pilates stärkt Ihren Körper von innen und verbessert Ihre bewegungsQualität. Sie gehen künftig mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben.

## meinPilates > Das alles bekommen Sie

Im **meinPilates Studio** trainieren Sie so, wie es Ihnen am besten gefällt. In Kursen oder einzeln für sich. Auf der Matte oder an Pilates allegroGeräten. Der Einstieg ins Training und in die Kurse ist jederzeit möglich.

## meinPilates > Ihr firstClass-Training

- ✓ Effektives Training in kleinen Gruppen
- ✓ Lizenzierte Trainer mit langjähriger Erfahrung
- ✓ Schönes Ambiente, Blick aufs Staufener Städtle
- ✓ Innovative trainingsMethoden, breites Angebot
- ✓ Optimale Betreuung, spürbare Erfolge



## firstClass yoga

hatha yoga > Lu Jong

## meinPilates > yogaKurse

Yoga rein, Stress raus: Im **meinPilates Studio** finden Sie einen Ort der *Ruhe und Entspannung*.

Yoga wird bei **meinPilates** durch jahrelang ausgebildete Trainer als hathaYoga sowie in Form von Lu Jong (tibetisches Yoga) unterrichtet. Damit Sie die Prinzipien besonders gut verinnerlichen, trainieren Sie stets in kleinen Gruppen.

Die im stundenPlan genannten yogaKurse können Sie mit meinPilates 10er-Karten, Hansefit-Karten sowie mit monats- und jahresKarten besuchen.