



gruppenStunden

- ▶ monatsKarte *basic*¹ 55,-
- ▶ monatsKarte *premium*² 90,-
- ▶ 3-monatsKarte² 240,-
- ▶ jahresKarte² 900,-
- ▶ 10er-Karte 195,-
- ▶ probeStunde 20,-

▶ hansefitKarte

Sie trainieren kostenlos³



startPaket

Der optimale Einstieg

3 privatStunden à 60 Min. mit ausführlicher Bewegungs- und Strukturanalyse

statt ~~285,-~~ nur 180,-

einzelStunden

- ▶ privatStunden
- ▶ probeStunde 50,-
- ▶ 1x 60 Min. 95,-
- ▶ 10x 60 Min. 800,-

Behandlungen

strukturelleIntegration SI Dr. Ida Rolf

- ▶ einzelSitzung je 90 Min. 140,-
- ▶ zehnerSerie 10x90 Min. 1.200,-

faszienIntegration FI

- ▶ erstTermin 90-120 Min. 170,-
- ▶ folgeTermine je 90 Min. 140,-

Ermäßigungen

- ▶ schüler & studenten 20%

meinPilates

Studio Staufen

meinPilates

Studio Staufen

Alle Preise in Euro inkl. der gesetzlichen MwSt.

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

alle Kurse bequem online buchen

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 der Kauf neuer 10er-Karten erledigen Sie online.

In 3 Schritten alles erledigt:

- 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

Staufen, Hauptstraße 55, über dem Marktplatz
Eingang via Adlergasse ☎ 076 33 - 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

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 myofaszialesTaping
- 3 bewegungskopplung

Diese Methode ermöglicht es, die Zusammenhänge und wirklichen Ursachen von Dysbalancen im Körper herauszufinden und fehlbelastende Muster neu zu ordnen.



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.

wir wirkt Pilates?

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

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.

training in FirstClass Qualität

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



körperArbeit

- faszienIntegration
- SI nach Dr. Ida Rolf

yogaKurse

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

Yoga wird im **meinPilates Studio** durch ausgebildete Trainer als hathaYoga sowie in Form von vinyasaYoga unterrichtet. Damit Sie die Prinzipien des YogaTrainings besonders schnell verinnerlichen, trainieren Sie stets in kleinen Gruppen mit bis zu 8 Teilnehmern.

Die im Stundenplan genannten YogaKurse können Sie nach Anmeldung mit meinPilates 10er-Karten, Hansefit-Karten sowie mit Monats- und Jahreskarten besuchen.