



Körper und Geist in Harmonie mit Pilates

- ▶ Ein flacher Bauch
- ▶ Eine aufrechte Haltung
- ▶ Ein starker Beckenboden
- ▶ Ein starker Rücken
- ▶ Ein entspannter Geist

Effektives Pilates-Training auf
Matten und dem Reformer

Die effektive Trainingsmethode

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schliesst Kraft, Stretching, Koordination und bewusste Atmung ein. Durch den Fokus auf die Körpermitte (Powerhouse) erreichen wir eine starke Rumpfmuskulatur und eine stabile Wirbelsäule.



Pilates-Mattentraining (Mat Classes)

Alle Bewegungen werden beim Pilates langsam und fließend ausgeführt, dadurch werden die Muskeln und die Gelenke geschont. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Die Stärkung der zentral wirkenden Muskulatur bildet das Fundament für die verschiedensten Belastungen des Alltags und für sportliche Aktivitäten.

Der Erfolg der Trainingsmethode basiert auf der konsequenten Umsetzung wichtiger Prinzipien:

- ▶ Konzentration
- ▶ Bewusste Atmung
- ▶ Zentrierung der Kräfte
- ▶ Kontrolle der Bewegung
- ▶ Präzision der Ausführung
- ▶ Fließende Bewegungsabläufe

Das Training für höchste Ansprüche

Beim Pilates kommt es nicht auf die Anzahl der Wiederholungen, sondern auf die präzise, harmonische und konzentrierte Ausführung der Übungen an. Deshalb ist die Betreuung von grösster Bedeutung. Wir bieten Ihnen Kurse mit kompetenter Leitung, Spezial-Lektionen in Kleingruppen und exklusives Personal Training auf der Matte oder auf dem Reformer.



«One-to-one»-Personal-Training auf dem Reformer

*«Nach zehn Stunden fühlen Sie sich besser,
nach zwanzig sehen Sie besser aus;
nach dreissig Stunden haben Sie einen
neuen Körper.»*

Joseph H. Pilates (1880–1968)

Entwickler der Pilates-Trainingsmethode

Dieses bekannte Zitat ist mehr als eine hohle Werbe-Phrase, denn Pilates ist ein gezielt körperlich-mentales Training, das den Körper in seiner Ganzheit erfasst und optimiert. Geniessen Sie ein effizientes Training in Ihrem Fitnesspark und freuen Sie sich über nachhaltige Erfolge.

Massgeschneiderte Angebote

Optimale Trainingsresultate für einen flachen Bauch, eine aufrechte Haltung, gut proportionierte Muskeln und einen entspannten Geist: Mit der effizienten Pilates-Methode kommen Sie schnell ans Ziel – ganz gleich, ob Sie Ihre Figur optimieren, Ihr Golf-Handicap verbessern oder einfach gesünder leben möchten.



Mat Class

Der klassische Gruppenkurs. Gezielter Aufbau im 6-Wochen-Rhythmus (A/B/C-Wochen) ermöglicht Ihnen auch als Einsteiger eine rasche Entwicklung der Leitprinzipien der Pilates-Methode. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre Fertigkeiten gezielt weiterzuentwickeln.
www.fitnesspark.ch/zh/kurse



Pilates-Reformer

(Personal Training)
Mit diesem speziell für die Pilates-Methode entwickelten Gerät wird effizient und individuell an Kraft- und Beweglichkeit gearbeitet. Das Personal Training garantiert Erfolg in kürzester Zeit!



Mat Class Golf-Pilates

Dieser spezielle Kleingruppenkurs (4–6 Personen) ist optimal für Golferinnen und Golfer. Spielpraxisanalysen werden visualisiert und gezielt unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien (könnten auch Golf-Prinzipien genannt werden) in Übungen umgewandelt. Schon nach 10 Stunden Golf-Pilates spielen Sie sicher besser Golf und haben erst noch etwas für Ihre Gesundheit getan!

Ihr Pilates-Kompetenz-Center

Die Fitnessparks der Migros Zürich arbeiten im Pilates-Training eng mit ihren Partnern in Medizin und Ausbildung zusammen. Durch diese Kombination von Pilates-Methode, medizinischem Fachwissen und Ausbildung der Kursleiter sind wir Vorreiter im Bereich Gesundheitsvorsorge und garantieren Ihnen nachhaltigen Erfolg.

Fitnesspark Milandia Greifensee

- ▶ Mat Class (Kursplan: www.fitnesspark.ch/zh/kurse)
- ▶ Pilates Reformer (Personal Training)
- ▶ Mat Class Golf-Pilates (Kleingruppe)

Fitnesspark Münstergasse

- ▶ Mat Class (Kursplan: www.fitnesspark.ch/zh/kurse)
- ▶ Pilates Reformer (Personal Training)

Fitnesspark Puls 5

- ▶ Mat Class (Kursplan: www.fitnesspark.ch/zh/kurse)

Fitnesspark Regensdorf

- ▶ Mat Class (Kursplan: www.fitnesspark.ch/zh/kurse)
- ▶ Pilates Reformer (Personal Training)
- ▶ Mat Class Golf-Pilates (Kleingruppe)

Fitnesspark Stockerhof

- ▶ Mat Class (Kursplan: www.fitnesspark.ch/zh/kurse)
- ▶ Pilates Reformer (Personal Training)

Unsere Kooperationspartner:

medbase

Ihre Gesundheit im Zentrum. Medbase ist Ihr kompetenter Partner für die ganzheitliche Beratung und Betreuung im medizinischen und paramedizinischen Bereich. Fachärzte, Physiotherapeuten, Ernährungsberaterinnen und Fachpersonen aus der Komplementärmedizin arbeiten Hand in Hand.

www.medbase.ch

karolina  schmid

Pilates Teacher Training – Karolina Schmid Ausbildungen
Breites Ausbildungsangebot, welches unter der Mitwirkung von Physiotherapeuten, Orthopäden und Osteopathen sowie Hebammen und Gynäkologen entwickelt wurde.

www.karolinaschmid.ch

Kompetent in Pilates



Mat Classes, spezielle Kleingruppenkurse und exklusive «One-to-one»-Personal-Trainings auf dem Reformer. Lassen Sie sich in Ihrem Fitnesspark beraten. Preise gemäss Fitnesspark-Preisliste unter www.fitnesspark.ch/zuerich

www.fitnesspark.ch

**Fitnesspark
Milandia Greifensee**
Grossried
8606 Greifensee
Tel. 044 905 66 33

**Fitnesspark
Münstergasse**
Blaufahnenstrasse 3
8024 Zürich
Tel. 044 259 81 81

**Fitnesspark
Puls 5**
Giessereistrasse 18
8005 Zürich
Tel. 044 279 10 00

**Fitnesspark
Regensdorf**
Im Zentrum
8105 Regensdorf
Tel. 044 871 90 60

**Fitnesspark
Stockerhof**
Dreikönigstrasse 31a
8027 Zürich
Tel. 044 206 50 50

FITNESS  PARK
MIGROS