

20.09.2011 14.30 – 16.00 Uhr Gruppe 1

RL	Breathing Arm Raises Abdominal Preparation Single leg circle Bridging Roll Up in den Sitz
Sitz	Spine Stretch Forward Leg lift Leg pull Half Roll Back
SL	Obliques Roll Back Side leg lift serie Scissors Leg circles
Seitsitz VS	Sidebend – div. Varianten Mermaid Leg Pull Front Prep – div. Varianten Parallel Extensions
BL	Push Ups Breast Stroke Prep Hands by Shoulder Double Leg Extension Swimming Prep. Var.
SL Unterarmstütz KS	Superman Dito – andere Seite Thigh stretch
	Dehnung

RL = Rückenlage  
BL = Bauchlage  
SL = Seitlage  
VS = Vierfüßlerstand  
KS = Kniestand

**Für Ihre Gesundheit.**

*Personaltraining  
Gruppentraining  
Gerätetraining*

Pilateszentrum Erfurt  
Löberstraße 37 (Kaffeetrichter)  
99096 Erfurt

Mobil: 0177 / 7 99 58 61

Fax: 0361 / 7 89 82 75

info@pilates-erfurt.de

www.pilates-erfurt.de

**Inhaber Robert Güther**

Dipl.-Sportwissenschaftler

Dipl.-Pilates- und Personaltrainer

Sporttherapeut

Rückenschullehrer

RL	Breathing Arm Raises Ab Prep Single leg circle Bridging – div. Varianten Open leg rocker preparation
Sitz	Roll Up in den Sitz Spine Stretch Forward Leg lift Half Roll Back Rolling like a ball Preparation Open leg rocker Preparation Teaser Preparation
SL	Obliques Roll Back Side leg lift serie Scissors Leg circles
Seitsitz	Sidebend – div. Varianten
VS	Mermaid Leg Pull Front Prep – div. Varianten Parallel Extensions
BL	Push Ups Breast Stroke Prep Hands by Shoulder Double Leg Extension Swimming Prep. Var.
SL	Superman
Unterarmstütz	Dito – andere Seite
KS	Thigh stretch
Schneidersitz	Spine Twist
	Dehnung

**Für Ihre Gesundheit.**

*Personaltraining  
Gruppentraining  
Gerätetraining*

**Pilateszentrum Erfurt**  
Löberstraße 37 (Kaffeetrichter)  
99096 Erfurt

Mobil: 0177 / 7 99 58 61

Fax: 0361 / 7 89 82 75

info@pilates-erfurt.de

www.pilates-erfurt.de

**Inhaber Robert Güther**  
Dipl.-Sportwissenschaftler  
Dipl.-Pilates- und Personaltrainer  
Sporttherapeut  
Rückenschullehrer

Michaela Bimbi-Dresp - Das große Pilates Buch - (ISBN 3-7742-7209-3)

Alycea Ungaro - Pilates – (3831003777)

Rael Isacowitz – Pilates – (0736056238)