



Kostenloses Pilates Training in 24 Pilates Studios österreichweit

Österreich, 17. April 2017. Anlässlich des internationalen Pilates Tages organisiert der Pilates Verband Austria am Samstag, den 06.05.2017, gemeinsam mit seinen Mitgliedern einen österreichweiten Pilates Tag. Unter dem Motto „Stärke Körper, Geist und Seele für dein Wohlbefinden!“ bieten mehrere Pilates Studios ein Programm rund um das Thema Pilates an. Prominente wie Isabella Krassnitzer und Carina Stecher unterstützen den Pilates Tag!

Den Startpunkt des ersten Pilates Tages Österreichs stellen Flashmobs in den Bundeshauptstädten Wien (vor der Votivkirche), Innsbruck im Kaufhaus Tyrol und Graz dar. Interessierte können dort um 10 Uhr unter freiem Himmel Pilates Übungen ausprobieren. Als Highlight wird der Flashmob im Kaufhaus Tyrol von der ORF-Wetter-Moderatorin Isabella Krassnitzer moderiert. Im Anschluss wird der internationale Pilates Tag mit Pilates Schnupperstunden und Vorträgen in 24 Studios in ganz Österreich gefeiert. Jede/r, der/die Pilates ausprobieren oder sich über die Trainingsmethode näher informieren möchte, ist herzlich willkommen mitzumachen. Zertifizierte TrainerInnen und Mitglieder des Pilates Verbands Austria informieren über die positiven Auswirkungen der Pilates Methode. Es werden dabei Möglichkeiten geboten, praktische Erfahrungen zu sammeln, aktiv mitzumachen und in Gesprächen Sachkenntnisse über Pilates mitzunehmen. „Ziel der Veranstaltung ist es, das Pilates Konzept einer breiteren Öffentlichkeit zu vermitteln und alle dazu einzuladen, die Trainingsmethode umfassend kennenzulernen und auszuprobieren“, so der Präsident des Pilates Verbands Austria, Norbert Plass.

Prominente unterstützen den Pilates Tag Österreich

Die erfolgreiche Skirennläuferin Carina Stecher praktiziert selbst seit Jahren Pilates und empfiehlt die Teilnahme am Pilates Tag Österreich. Sie streicht die positive Wirkung von Pilates auf Körper und Seele hervor: „In der Zeit als Leistungssportlerin hatte ich einige Verletzungen, die auch körperliche Einschränkungen mit sich brachten. Seitdem ich mit Pilates begonnen habe, fühle ich mich körperlich wieder sehr gut. Ich bin von der Pilates Methode als Ganzkörpertraining fasziniert. Beim Pilates Tag kann sich jede/r selbst davon überzeugen!“ Die ORF-Moderatorin Isabella Krassnitzer moderiert den Flashmob in Innsbruck im Kaufhaus Tyrol. Sie selbst trainiert Pilates seit ein paar Jahren und ist von der Methode überzeugt: „Pilates konzentriert, es strafft die Schultern, der Blick ist klar und der Gang aufrecht. Die kleinsten Muskeln bekommen die Aufmerksamkeit, die sie verdient haben, und der Körper wird gespannt wie eine Feder. Ich mag's!“

Der Pilates Tag für den guten Zweck

Die TeilnehmerInnen des Pilates Tages Österreich können nicht nur etwas für ihren eigenen Körper, Geist und Seele tun, sondern können auch für Menschen spenden, die nicht die finanziellen Möglichkeiten dafür haben. Die Spenden kommen dem Verein „BEWEGUNGSHUNGER“ zugute. Diese Organisation hilft Menschen kostenlos an Bewegungsangeboten teilzunehmen. Pilates ist eine Trainingsmethode, die Joseph Hubert Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte. Egal ob alt oder jung, trainiert oder untrainiert: Jeder kann mit diesem einzigartigen Workout seinen ganzen Körper gesund



kräftigen. Auch als sanfte Rehabilitation nach Verletzungen und bei Rückenproblemen, sowie zur Vorbeugung von Rückenschmerzen kommt Pilates zum Einsatz.

Alle weiteren Informationen zum Pilates Tag Österreich finden Sie auf der Homepage des Pilates Verband Austria.

Die komplette Liste der teilnehmenden Studios:

Wien

Pilates Akademie Wien

A-1010 Wien, Jordangasse 7/3

Kontakt: Barbara Mayr, Brigitte Knotzer, +43 680 1342100

office@pilates.at

www.pilates.at

www.facebook.com/pilates.akademie1

Programm:

Opening Lecture: 10:30

Schnupperstunden: 11:00 Matte / 11:30 Ring / 12:00 Rolle

13:00/ 13:30 Geräte

13:30-15:00 Information, Gespräch, "Stärkung"

Pilates Studio Antoinette Manhart

A-1060 Wien, Gumpendorferstr.41/19A

Kontakt: Antoinette Manhart, +43 680 115 65 80

www.pilates-studio.at

Programm:

Gratis Schnupperstunden - 9.00 -9.55 und 10.00-10.55 Anmeldung unbedingt erforderlich!

Core Pilates Studio

A-1070 Wien, Neubaugasse 31/20a

Kontakt: Olga Novikóva, Elisabeth Pulker, +43 664 5718521

olga_novikova@outlook.com

www.corepilates.at

Programm:

Gratis Schnupperstunden:

10:00 Reformer

10:30 Reformer mit Cardio-Trampoline

11:00 Reformer

11:30 Tower Trainer



Cora Hiebinger

A-1070 Wien, Mariahilferstr. 112/Stiege 2 (im Hof)/Tür 18 (Mezzanin)

Kontakt: Cora Hiebinger, +43 6991 541 4053

office@corahiebinger.at

www.corahiebinger.at

Programm:

12.00h gratis Pilates Gruppenstunde: Introsstunde

13.00h gratis Pilates Gruppenstunde: Anfänger mit Vorkenntnissen

Anmeldung unter: office@corahiebinger.at oder

Tel: 06991 541 4053

Pilates System Europe

Severingasse 1/6

1090 Wien

Kontakt: Anna Schrefl, +43 650 6254467

office@pilateswien.at

www.pilateswien.at

Programm:

12.00h gratis Pilates Gruppenstunde: Introsstunde

13.00h gratis Pilates Gruppenstunde: Anfänger mit Vorkenntnissen Anmeldung unter:

Anmeldung@pilatessystem.eu oder Tel: 01-890 03 62

12.00-14.00 Open House

Niederösterreich

pilatesteam - körper.kompetenz.zentrum

A-2103 Langenzersdorf, Schulstraße 80

Kontakt: Margit Seibert, Daniela Pekert, Lisbeth Rusch, +43 680 3308582

team@pilatesteam.at

www.pilatesteam.at

Programm:

Flashmob - Langenzersdorf Hauptplatz

Pilatesatelier Andrea Kunz

A-2301 Groß Enzersdorf, Esslinggasse 7

Kontakt: Andrea Kunz, +43 650 5403941

office@pilatesatelier.at

www.pilatesatelier.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

Pilates Mödling

A-2340 Mödling, Weißes-Kreuz-Gasse 64

Kontakt: Andrea Seipel, Sonja Urich, +43 676 5906340

andrea.seipel@kabsi.at

www.pilates-moedling.at

Programm:

Gratis Schnupperstunden um 8:30



First Pilates

A-2500 Baden, Wiener Str. 6
Kontakt: Sandra Käfer, +43 699 12371972
info@firstpilates.at
www.firstpilates.at

Programm:

Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden mit Beratung von 9-17 Uhr

CARLA bewegt

A-2542 Kottlingbrunn, Hauptstraße 51
Kontakt: Carla Gößeringer, +43 650 6211791
office@carlabewegt.at
www.carlabewegt.at

Programm:

10:00 Pilates unter Platanen

kostenloses Training mit Carla

Ort: Schlosspark Kottlingbrunn, gleich nach Haupteingang unter den großen Platanen (Matte bitte mitbringen falls vorhanden), bei Schlechtwetter im Studio

11:30-14:30 open house

gemütliches Kennenlernen von Team, Kursangebot und Studio Präsentation der Pilates-Geräte "Reformer", "Spine Corrector" & Co

Classical Pilates Gablitz

A-3003 Gablitz, Kirchengasse 4
Kontakt: Brigitte Grützmacher, +43 660 5612229
info@pilatesgablitz.com
www.pilatesgablitz.com

Ab 9:00 öffnet das Studio

Um 9:30 findet eine Mattenstunde statt.

Um 11:00 gibt es eine Tower(Geräte) Stunde zum mitmachen.

Von 12:00 bis 13:00 gibt es eine Informationsstunde

Um 13:30 wird eine Mattenstunde angeboten

Bon 15:00 bis 16:00 gibt es eine Towerstunde

Die Teilnahme an den Stunden ist gratis - jedoch wird um eine Voranmeldung unter : +43 660 561 2229 gebeten!

Lifetime Pilates

A- 3340 Waidhofen/Ybbs, Am Grünen Hang 3
Kontakt: +43 650 7605866
eviobenaus@hotmail.com
www.lifetimepilates.at
(Gratis Schnupperstunden und Vortrag)



aktiv & kreativ

A-3481 Fels am Wagram, Wagramstraße 3A

Kontakt: Monika Greil, +43 650 9786240

hello@aktivkreativ.com

www.aktivkreativ.com

Programm:

Gratis Schnupperstunden:

9:00 Guten Morgen Pilates

10:00 Pilates mit Baby

11:00 Schwangerenturnen

14:00-16:00 Workshop "Pilates und Stress-Prävention"

bemoved

A-3400 Klosterneuburg, Kierlingerstraße 90

Kontakt: Katja Schopper, +43 676 6122456

www.bemoved.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

Burgenland

The Swanpilates

A-7034 Zillingtal, Eichengasse 18

Kontakt: Nina Wien; +43 676 77 30 867

info@theswanpilates.at

www.theswanpilates.at

Programm:

Gratis Schnupperstunden 9.30, an den Geräten mit vorheriger Anmeldung und anschließender Beratung

Oberösterreich

balanced mind

4190 Bad Leonfelden, Badweg 1 - SPA Hotel Bründl

Kontakt: Irmgard Lechner-Wurm, +43 650 5706012

office@balancedmind.at

www.balancedmind.at

(Vortrag / Gratis Schnupperstunden)

Tirol

Tuit4Ju Bewegungszentrum

A-6020 Innsbruck, Fischnalerstraße 4

Kontakt: Angelika Plankensteiner, +43 650 4461991

angelika@tuit4ju.at

www.tuit4ju.at

www.facebook.com/tuit4jubewegungszentrum

Programm:

Gratis Schnupperstunden um 10 Uhr Flashmob



Pilates Studio Innsbruck

A-6020 Innsbruck, Hunoldstraße 16

Kontakt: Anna Müller, Constanze Korthals, +43 650 4147674

anna@pilates-studio-innsbruck.at

www.pilates-studio-innsbruck.at

Programm:

16.30 – 18.30 OPEN LAB

17:30 – 18.00 Pilates Basics – STABILE MITTE - mit Schwerpunkt Beckenboden

19.00 – LESUNG Eva Maria Rincke liest aus ihrem neuen Buch:

„Joseph Pilates. Der Mann, dessen Name Programm wurde.“

Synapse

A-6020 Innsbruck, Hunoldstraße 12

Kontakt: Manfred Mühlmann, +43 699 11292158

www.synapse.or.at

Programm:

Kostenloser Einführungsworkshop von 17:00 bis 17:45

Anmeldungen via E-Mail an muehlmann@synapse.or.at oder Telefon +43699 11292158

Pilates Zentrum Telfs

A-6410 Telfs, Nedere-Munde-Straße 9

Kontakt: Maria Felsner-Scheiring, +43 676 6053964

maria@pilates-zentrum.at

www.pilates-zentrum.at

Programm:

Aktive Einheiten auf der Matte:

14:00 Pilates für einen gesunden und aktiven Rücken anmelden

15:00 Faszientraining - was sind Faszien? wie können wir diese trainieren? anmelden

16:00 Uhr Pilates zum Kennenlernen anmelden

Aktive Einheiten auf den Studiogeräten:

14:00 Uhr - 16:00 Probetraining auf den Pilates Großgeräten anmelden

Vorträge:

ca. 16:30 Uhr Vortrag von Dr. Gabl Michael Neurochirurg Wirbelsäule und Bandscheiben

ca. 17:30 Uhr Impulsvortrag von Li Auer - Thema: Entgiften & Entschlacken

studio.pilates

A-6330 Kufstein, Salurnerstraße 22

Kontakt: Judit Kovács, +43 676 4108644

kovacsjudit@studiopilates.at

www.studiopilates.at

Programm:

Gratis Schnupperstunden:

Termine: 10:00, 11:00, 15:00 und 16:00 Uhr



Vorarlberg

Pilates Luger

A-6845 Hohenems, Schweizerstr. 77
Kontakt: Beate Luger, +43 664 9283205
info@pilates-luger.at
www.pilates-luger.at

Programm:

Öffnungszeiten: 10:00 – 16:00 Uhr
Gratis Schnuppertraining auf der Matte und an den Großgeräten
11:00 bis 12:45 Matte
12:30 bis 13:15 Geräte
13:45 bis 14:30 Matte
15:00 bis 15:45 Geräte

Anmeldung erforderlich!

Steiermark

Pilates Studio Graz

A-8010 Graz, Bürgergasse 4/9
Kontakt: Norbert Plass, Theres Herrgott
+43 699 11161462
norbert.plass@gmx.at
www.pilatesstudio-graz.com

11:00 bis 12:00 Pilates Matte beim Giga Sporthaus Kastner & Öhler
13:00 bis 14:00 Pilates Matte beim Giga Sporthaus Kastner & Öhler

15:00 bis 17:00 Schnuppertraining an den Pilates Geräten im Pilates Studio Graz

11:00 Pilates Matte beim Lendwirbel

My Pilates Trainer

A-8700 Leoben, Kärntner Straße 124 UG
Kontakt: Yvonne Letonja, +43 600 4455992
yvonne@mypilatestrainer.at
www.mypilatestrainer.at
(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

Rückfragehinweise

Kommunikationsteam Pilates Verband Austria

Christoph Vetchy, BSc, M.A.
+43 699 190 676 17
christoph@vetchy.eu