



Der Countdown zum zweiten österreichweiten Pilates Tag läuft

Österreich, 12.4.2018. **In knapp einem Monat, am 05.05.2018, organisiert der Pilates Verband Austria anlässlich des internationalen Pilates Tages, gemeinsam mit seinen Mitgliedern den zweiten österreichweiten Pilates Tag. Unter dem Motto: „Pilates - vollständige Koordination von Körper, Geist und Seele“ wird ein tolles Programm rund um die Trainingsmethode angeboten. Als besonderes Highlight gibt es in Wien, Innsbruck und Vöcklabruck die Möglichkeit an Open Air Stunden teilzunehmen.**

Pilates unter freiem Himmel

Am 5.5.2018, dem internationalen Pilates Tag, bietet der Pilates Verband Austria wieder an mehreren Standorten in Österreich ein umfangreiches „Mitmach“ – Programm an, um so die Trainingsmethode einem breiten Publikum näher zu bringen. In Wien, Innsbruck und Vöcklabruck können Interessierte unter freiem Himmel Pilates Übungen ausprobieren: In Wien gibt es um 9:30 und 10:30 beim Trainingsplatz in der Nähe U4 Station Roßauer Lände, bei einer Schnuppereinheit, die Möglichkeiten die Trainingsmethode kennenzulernen. Unter dem Titel „Pilates on the Roof“ findet um 14:30 in Innsbruck auf dem Dach vom Kaufhaus Tyrol ein einstündiges Pilates Training mit einer eindrucksvollen Aussicht statt und wird von der ORF-Wetter-Moderatorin Isabella Krassnitzer moderiert. Sie selbst trainiert seit Jahre Pilates und ist von der Methode überzeugt: „Wer hoch hinaus will, der fängt am besten in seiner Mitte an. Aus der Mitte heraus stark zu werden, das ist das Geheimnis von Pilates. Aber auch wer ganz normal am Boden bleiben möchte, der tut sich mit einer starken Mitte und mit aufrechter Haltung und Spannung bis in die Fingerspitzen, viel leichter. Ich liebe Pilates, bin aber selber oft nicht stark genug, es alleine anzugehen. Dazu aber gibt es wundervolle TrainerInnen im Land und einen Pilates Tag der informiert, Spaß macht und die Lust am Kräftigen der Mitte wieder voll wach werden lässt.“ In Vöcklabruck am Wochenmarkt kann Pilates an Geräten ausprobiert werden. Um 17:00 Uhr wird ein Basic- bzw. Intermediate-Mattengruppen-Programm mit dem Magic Circle vorgestellt.

Kostenlose Schnupperstunden in ganz Österreich

Zusätzlich zu den Open Air Trainings wird der internationale Pilates Tag mit Pilates Schnupperstunden und Vorträgen in mehreren 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.

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:

NIEDERÖSTERREICH

CARLA bewegt

A-2542 Kottlingbrunn, Hauptstraße 51

Kontakt: Carla Gößeringer, +43 650 6211791

office@carlabewegt.at

www.carlabewegt.at

Programm:

10:30-11:15 Uhr - kostenloser Einführungsworkshop in das Pilates-Mattentraining

11:15-12:00 Uhr - Open House (für alle, die mehr über die Pilatesmethode wissen möchten)

bemoved

A-3400 Klosterneuburg, Kierlingerstraße 90

Kontakt: Katja Schopper, +43 676 6122456

www.bemoved.at

Pilatesteam

A-2103 Langenzersdorf, Korneuburger Straße 20 Tür 6

Kontakt: Margit Seibert, [+43 \(0\) 664 340 47 40](tel:+4306643404740)

team@pilatsteam.at

www.pilatsteam.at

Programm:

Von 14:00 bis 16:00 Uhr Open House unter der Devise „Nimm Platz am Reformer, ein Cadillac ohne Räder und welches Wunder kann der Wunda Chair“

WIEN

Core Pilates Studio

A-1070 Wien, Neubaugasse 31/20a (im Hof – direkt über dem Mastnak Öko-Shop)

Kontakt: Olga Novikóva

corepilates@gmx.at

www.corepilates.at

Programm:

14:00 Uhr - Pilates Reformer

14:30 Uhr - Trampoline

15:00 Uhr - Pilates Reformer

15:30 Uhr – Trampoline

Teilnahme nur mit Voranmeldung unter: corepilates@gmx.at

The Swan Pilates @Colony Club Wien

A-1140 Wien, Stockhamnergasse 8-18

Kontakt: Nina Wien, +43 676 7730867

info@theswanpilates.at

www.ninawien.at/pilates

Programm:

09:00-15:00 Uhr - der genaue Ablauf wird noch bekanntgegeben

Pilates System Europe - Studio Severin

A-1090 Wien, Severingasse 1/6

Kontakt: Anna Schrefl, 01-89 00 362

anmeldung@pilatessystem.eu

www.pilatessystem.eu

Programm:

Angebot am Pilatestag (beschränkte TeilnehmerInnenzahl, bitte per E-mail oder Telefon anmelden)

13:00 Uhr - Pilates für Anfänger

14:00 Uhr - Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

13:00 – 15:00 Uhr - Open House für Informationen und Gespräche

Pilates Akademie Wien

A-1010 Wien, Jordangasse 7/3a

Kontakt: DI Barbara Mayr, +43 1 5325589

office@pilates.at

www.pilates.at

Programm:

09:30 Uhr - Öffnung der Studios für Interessierte;

10:00 Uhr - Pilates Mattentraining mit Angelika (30 min)

10:45 Uhr - Pilates Mattentraining mit Kira (30 min)

10:00 Uhr - Pilates Gerätetraining mit Laura (30 min)

10:45 Uhr - Pilates Gerätetraining mit Laura (30 min)

11:30 Uhr - Schließung des Studios

10:00-11:30 Uhr - Gelegenheit zur Information, für Fragen und zum Gespräch

Pilates by Wolfensson

A- Margaretenstrasse 52

Kontakt: Erna Wolfensson

by@wolfensson.com

Programm:

9:00- 9:35 Mattenklasse mit Carina

9:45 - 10:15 Mattenklasse mit Stefanie

10: 30-11:00 Mattenklasse mit Sabine

11:15-11:45 Mattenklasse mit Marie

Pilates an den Geräten zum Kennenlernen und auszuprobieren bieten wir in der Habsburgergasse 1a, Stiege 1, Stock 4.

Bitte um Voranmeldung an by@wolfensson.com

14:00-14:30 Reformer

14:30-15:00 Reformer

15:15-15:45 Tower

OBERÖSTERREICH

Pilates Indira

A-4840 Vöcklabruck, Johann-Rauch-Str. 5

Kontakt: Indira Hrapovic, +43 650 9983008

info@pilates-indira.at

www.pilates-indira.at

Programm:

Am Samstagvormittag wird am Vöcklabrucker Wochenmarkt (Stadtplatz) die Original Pilates Methode anhand der Pilates Geräte vorgestellt.

Am Abend finden im Studio Pilates Matte Stunden statt - jeweils um 17 Uhr und um 18 Uhr

- Basic-/Intermediate Programm mit Magic Circle

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:

08.00-08.45 Uhr - Pilates zum Kennenlernen; Was ist Pilates? Einführung und Übungen für Anfänger oder Pilates Wiedereinsteiger; Leitung: Angelika Plankensteiner

09.15-10.00 Uhr - Pilates Flow mit Live Musik Rita Goller Piano und Tanja Plankensteiner Training

10.30-11.15 Uhr - Pilates und Faszien in diesen 45 Minuten verbinden wir Pilatesübungen und Faszientraining; Leitung: Angelika Plankensteiner

11.30-12.15 Uhr - Pilates á la carte, das tuit4ju Bewegungsmenü; zusammengestellt von Angelika Plankensteiner

12.30-13.00 Uhr - vom Bewegungsmenü zur Ernährungsstrategie aus Sicht der TCM
Impulsvortrag: Tanja Plankensteiner; "Anngmacht" vegetarisches Catering Anna Maria Franckenstein

studio.pilates

A-6330 Kufstein, Salurnerstraße 22

Kontakt: Mag. Judit Kovács, +43 676 4108644

kovacsjudit@studiopilates.at

www.studiopilates.at

Programm:

Zwischen 09:00 und 19:00 Uhr können Sie Pilates in Form eines Personal Trainings kostenlos probieren. Unbedingt erforderlich ist die Voranmeldung bei bzw.

Terminvereinbarung mit Judit Kovács.

Pilates- & Bewegungszentrum Telfs

A-6410 Telfs, Nedere-Munde-Str. 9

Kontakt: Mag. Maria Felsner-Scheiring, +43 676 6053964

maria@pilates-zentrum.at

www.pilates-zentrum.at

Programm:

14:00 Uhr - "Lerne mit uns die Pilates-Methode kennen" - In diesem Kurs wirst du in die Grundlagen der genialen Trainingsmethode auf der Matte eingeführt.

15:00 Uhr - "Faszination Faszien" - In diesem Kurs erfährst du eine ganz neue Bedeutung des Pilates-Trainings in Kombination mit den Faszien-Fitness-Prinzipien nach Dr. Robert Schleip.

15:00 Uhr - "Reform yourself mit dem Reformer" - Die Insider wissen inzwischen schon lange was es mit dem Reformer Training auf sich hat. Übungen die du direkt im Kleingruppentraining ausüben kannst, geben dir einen ersten Eindruck dieses genialen Trainingsgerätes.

16:00 Uhr - "Zirkeltraining an den Pilates Großgeräten" - Chair, Barrel, Wall Unit, Bosu, Form Roller, TRX. Noch nie oder nur teilweise davon gehört? In diesem Kurs hast du die Möglichkeit diese Trainingsgeräte kennenzulernen. Du wirst überrascht sein, welche Effizienz dieses Training haben kann.

17:00 Uhr - "Pilates Training speziell für Beschwerden am Bewegungsapparat" - Physiotherapeut Manfred Mühlmann, Shiatsu-Praktiker Wolfgang Stemer und Sportwissenschaftlerin Maria Felsner-Scheiring zeigen und diskutieren mit dir über Indikationen und Kontraindikationen in Bezug auf das Pilates Training im Hinblick auf die häufigsten chronischen Beschwerdebilder wie z. B. Arthrose, Rücken, Schulter- oder generellen Gelenkschmerzen.

18:00 Uhr - "Kochabend mit Li Auer beim Stockmeyer" - Hippestes Frühlingskochen. Grün, jung, vegetarisch! Menü: Topinambursuppe zur Entgiftung der Leber und zum Stärken der Mitte. Saftige Quinoa mit grünem Spargel raffiniert gebraten zur Stärkung des Herzens und der Nieren. Waldmeister-Amaranth-Baiser mit Sauerrahmsorbet und Rhabarberkompott für mehr Nervenstärke, für einen gesunden Darm, Rhabarber verjüngt!

>>> Über die Homepage unbedingt einen Fixplatz reservieren.

Pilates on the Roof - am Dach vom Kaufhaus Tyrol

Programm:

Training von 14:30 bis 15:30 Uhr:

1 Stunde Pilates Training zum Kennenlernen mit Maria Felsner-Scheiring vom Pilates Zentrum Telfs

Moderiert von ORF-Moderatorin Isabella Krassnitzer

Eintritt: Freiwillige Spende für ein Projekt der WEITBLICK help foundation in Uganda -

<http://www.weitblick-innsbruck.at/help-foundation.html>

Die TeilnehmerInnenzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich unter info@pilates-zentrum.at.

Wir bitten dich, deine eigene Trainingsmatte und bei Bedarf warme Kleidung mitzubringen. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in der Turnhalle vom Akademischen Gymnasium in der Sillgasse statt.

Dein pünktliches Erscheinen ist wichtig. Aufgrund der exponierten Lage des Veranstaltungsortes ist dem Sicherheitspersonal zu jedem Zeitpunkt umgehend Folge zu leisten. Eine Nichtbeachtung führt automatisch zum Ausschluss von der Veranstaltung. Der Veranstalter sowie die Kooperationspartner sind schad- und klaglos zu halten.

Am Veranstaltungsort werden zu Zwecken der Dokumentation und Werbung der Veranstaltung Fotos und Videos angefertigt. Mit der Anmeldung an diesem Event erklärst du dich mit der Verwendung einverstanden.

VORARLBERG

Pilates Luger

A-6845 Hohenems, Schweizerstr. 77

Kontakt: Beate Luger, +43 664 9283205

info@pilates-luger.at

www.pilates-luger.at

Programm:

10:00-13:00 Uhr - Information zur Pilatesmethode, Gerätevorstellung

STEIERMARK

Pilates Studio Graz

A-8010 Graz, Bürgergasse 4

Kontakt: Norbert Plass, 699 111 61 4 62

www.pilatesstudio-graz.com

Programm:

"Tag der offenen Tür" zwischen 10.00 und 15.00 einen

Interessenten sind eingeladen die Pilates-Trainingsmethode auf der Matte und den Geräten kennen zu lernen.



Alle weiteren Informationen zum Pilates Tag Österreich finden Sie auf der Homepage des [Pilates Verband Austria](http://www.pilatesverband.at) oder auf der Facebookseite des [Pilates Tag Österreich](https://www.facebook.com/pilates.tag.oesterreich).

Bildmaterial

Fotocredit laut Dateinamen. Unter Angabe des Fotocredits zur redaktionellen Verwendung freigegeben.

Rückfragehinweis:

Pressesprecher Pilates Verband Austria

Christoph Vetchy, BSc, M.A.

+43 699 190 676 17

vetchy@brandemotions.at



[Diese Presseausendung online ansehen](#)

[Von diesem Presseverteiler abmelden](#)



