

Pilates erleben. Technik vertiefen. Standard meistern.



THE PILATES STANDARD EVENT AUSTRIA 19. – 20. September 2026

Ein inspirierendes Wochenende rund um Pilates mit Bewegung, Wissen, Austausch und viel Spaß.

Gemeinsam mit den Teacher Trainerinnen
Bigna Knecht · Sandra Käfer · Dora Klaus

erwartet dich ein vielseitiges Programm aus Praxis, Workshops* und gemeinsamen Trainingseinheiten.

*Die Workshops können **individuell gebucht** werden.

**Erlebe zwei Tage Pilates auf höchstem Niveau.
Jetzt anmelden.**



Ausbildungsort

Tenniscenter Knöbl
Sportplatzgasse 2
7221 Marz

Frühbucher

10% Rabatt bei
Anmeldung bis zum
30. Juni 2026



THE PILATES STANDARD EVENT AUSTRIA



Programm am 19. September 2026



Wichtig:

Bitte bringe deine eigene **Pilatesmatte** und **10 € in Bar** zum Flash Mob mit.

8:30 – 9:20 Uhr Eröffnung

FLASH MOB mit Sandra, Bigna & Dora
Pilates Matclass mit 2 Tennisbällen

Wir wollen so viele Teilnehmer*innen wie möglich in den Tenniscourt auf die Matte bringen und gemeinsam zeigen, wie Pilates wirklich unterrichtet wird. **Authentisch. Kraftvoll. Präzise. Mit echter Verbindung.** Dieses besondere Erlebnis wird aufgezeichnet und mit der Welt geteilt.

WORKSHOP

SAAL A

BIGNA

WORKSHOP

SAAL B

SANDRA

10 – 13 Uhr

Körperbewusstsein und Haltung
mit dem Stab auf der Matte

Arm Chair und Ped o Pull

13 – 14 Uhr Lunch (inkludiert)

WORKSHOP

SAAL A

DORA

WORKSHOP

SAAL B

BIGNA

14 – 17 Uhr

Mini Magic Circle Matwork
Übungen / Variationen

Reformer pur – weniger ist mehr

Footwork als Fundament –
Ausrichtung, Kraft & Kontrolle von
unten nach oben“

19 Uhr Dinner im Hotel Müllner Marz (nicht inkludiert)

Programm am 20. September 2026

WARM UP

BIGNA

9 – 9:45 Uhr

Magic Circle Matclass

WARM UP

DORA

Gyrokinesis® Warm Up

WORKSHOP

SAAL A

SANDRA

WORKSHOP

SAAL B

BIGNA

10 – 13 Uhr

Sitzende Matten Übungen auf
einem Stuhl

Wunda Chair Workout

13 – 14 Uhr Lunch (inkludiert)

WORKSHOP

SAAL A

BIGNA

WORKSHOP

SAAL B

DORA

14 – 17 Uhr

Powerhaus Aktionen & Kontrolle –
das Herz der klassischen
Pilates-Matte

Korrektes Hand's On im
Studiotraining

THE PILATES STANDARD EVENT AUSTRIA



Preise

Sauna und Dampfkammer sind im Preis inbegriffen.

Matclass Sonntag	25 €
1 Workshop 3 CECs	190 €
2 Workshops 6 CECs	350 €
3 Workshops 9 CECs	490 €
4 Workshops 12 CECs	590 €



Ausbildungsort

Tenniscenter Knöbl
Sportplatzgasse 2
7221 Marz

Frühbucher
10% Rabatt bei
Anmeldung bis zum
30. Juni 2026

STORNO: bis 31. August kostenlos möglich, danach keine Stornierung mehr möglich. Im Krankheitsfall besteht nach Vorlage eines ärztlichen Attests und nach Rücksprache mit Sandra die Möglichkeit, die Aufzeichnungen zu erhalten.



Unterkunft

Hotel Müllner
Hauptstraße 101
7221 Marz

www.hotel-muellner.at



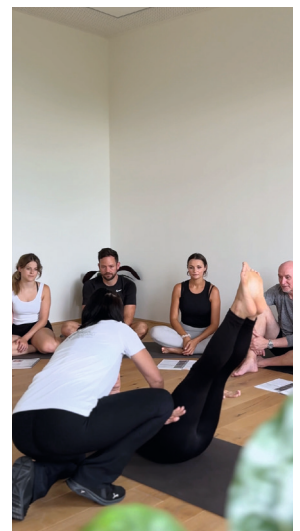
Preise pro Person / Nacht

zzgl. Ortstaxe

Einzelbelegung inkl. Frühstück € 79.-

Doppelbelegung inkl. Frühstück € 70.-

Reservierung unter office@hotel-muellner.at
mit dem Code: **PILATES**



SPONSOR TECNOPILATES Pilates Geräte mit Eventrabatt
Anfragen und Bestellung direkt unter office@tecnopilates.it

TECNOPIILATES