

Materialien für das Pilates-Training zu Hause per Video

Bitte besorge für die nächsten Stunden folgende Materialien. Ich habe soweit es geht Alternativen aufgeschrieben, falls man sich die Geräte nicht anschaffen möchte.

Für die Stunde am 29.04.2020 besorge dir bitte Hanteln, alternativ kannst du 2 gefüllte Wasserflaschen 0,3 oder 0,5 Liter benutzen.

Hier im Studio verwenden wir Materialien von Sissel. Diese Firma ist sehr gut, aber es gibt andere Anbieter, die nicht so hochpreisig sind. Einfach mal mit einer Suchmaschine im Internet schauen, ob Euch ein Produkt anspricht. Bei Fragen oder Unsicherheiten könnt Ihr gerne Kontakt mit mir aufnehmen.

Außerdem:

Ich verleihe auch gerne kostenfrei die Materialien aus dem Studio (Rolle, Bälle etc.) Hierfür bitte Kontakt mit mir aufnehmen – Abholung geht dann über die Holzkiste vor dem Studio.

Weil ich bei Wiedereröffnung die jetzigen Hanteln nicht gut desinfizieren kann, besorge ich Neue und gebe die „alten“ kostenfrei oder gegen kleine Spende ab. Bei Interesse bitte melden.

Wir benötigen demnächst:

- 1) Elastisches Band, Theraband, Fitness-Gummiband

(hat man vielleicht irgendwo in der Schublade liegen ... sonst bitte besorgen)

Bei Wiedereröffnung kann ich die Bänder schlecht desinfizieren, darum sollte jeder sein eigenes Band später mitbringen können, die Anschaffung lohnt sich also.

- 2) Hanteln (1 kg oder etwas leichter oder schwerer)
(Alternativ: gefüllte Wasserflaschen 0,3 oder 0,5 Liter)

- 3) Pilates-Rolle 90 cm oder 100 cm (von Sissel oder andere Marke)

(Alternativ: 1 Schwimmmudel (gibt es z.B. bei Realkauf für ca. 4 Euro) oder ein oder zwei dick zusammen gerollte Handtücher)

- 4) Gymnastikball redondo Ball von Togu oder ähnliches Produkt Durchmesser ca. 22 cm
(Alternativ: 1 Ballon oder ein anderer Ball)

(5) zwei kleinere Bälle, Faszienbälle, Tennisbälle –

(Tennisbälle kann ich auch kostenfrei in die Kiste legen bei Bedarf)

Ich hoffe, dass es nicht zu viel Mühen macht dieses Material zu besorgen, aber die Stunden werden dadurch abwechslungsreicher und jedes Gerät kitzelt nochmal besondere Muskelgruppen heraus.

Bleib gesund und fit – Herzliche Grüße Brigitte