



Die Pilatisten. Pilates in Leipzig.  
Kristina Dietrich (Inh.).  
Studioadresse: Rossplatz 11-12, 04103 Leipzig.  
0176/ 569 281 55. info@pilatisten.de www.pilatisten.de



Freitag, 4. September 2015

## **Pilates-Studio eröffnet mit spielerischem Faszien-Training und ganzheitlichem Pilates**

Leipzigs Innenstadt gewinnt ab 12.9.2015 einen neuen Ort für ganzheitliche Bewegungskonzepte. Einzigartig im Bewegungsangebot der sächsischen Metropole ist die Kombination von bewährten Pilates-Elementen in Verbindung mit Faszien-Techniken und Tanzelementen am Ballettbarren nach der in Dortmund konzipierten „DoBAR“-Methode. Das sog. *Barre Workout*, eine spezielle Kombination von körperstärkendem Pilates und bindegewebsverlängerndem Training wird so in Leipzig nur bei den Pilatisten angeboten.

Am Samstag, den 12.9.2015 eröffnet das neue Bewegungszentrum „Die Pilatisten. Das Studio“ am Rossplatz 11-12 mit einem vielseitigen Mitmach-Programm von 10 bis 16 Uhr. Während dieser Zeit können Studio-Gäste nach Voranmeldung an kostenfreien Pilates-, „Barre Workout“- und Faszien-Kursen teilnehmen, Geräteführungen, Mittags-Erfrischungen und die offizielle Vorführung des Pilatesfilms „*A movement of movement*“ genießen.

„Ich bin begeistert, mit meinen Klienten nun in so stimmungsvolle und inspirierende Räume in Leipzigs bekannter Ringbebauung einzuziehen“ sagt Kristina Dietrich, Gründerin und Inhaberin von „Die Pilatisten“. Auf rund 126qm<sup>2</sup> bieten „Die Pilatisten“ u.a. liebevoll gestaltete und luftige Räume für Personal Trainings und Gruppenkurse an. Viele bekannte Pilatesgeräte wie Therabänder, Pilatesbälle, Pilatesrollen und ganz neu: der Pilates „Magic Circle“ warten darauf, gemeinsam in abwechslungsreichen Trainings ausprobiert zu werden. Mit der Studioeröffnung können die Personal-Pilates-Kunden an großen Pilatesgeräten, den sog. *Pilates Springboards*, trainieren.

Umgesetzt wird das ganzheitliche Bewegungskonzept der Pilatisten in verschiedenen Kursen und Einzeltrainings. Fernab vom Arbeitsstress, von anonymen Massenkursen und unter viel persönlicher Anleitung starten ab 14.9. im Herzen Leipzigs am Rossplatz gebündelt alle bestehenden und neuen Trainings.

Bewegungshungrige können in individuellen Kleingruppen nach dem ganzheitlichen Pilates-Ansatz von Pilates Bodymotion mit spannenden Kleingeräten gesundheitsschonend und die Körpermitte kräftigend trainieren. In den schweißtreibenden und tiefenwirksamen *Barre Workouts* wird diese zeitgenössische Pilates-Methode mit Tanzbewegungen und neuester Faszien-Technik sowie u.a. Gymnastik-Bändern und Bällen am Ballettbarren kombiniert. Ziel ist es, teils schmerzhaft und bewegungseinschränkende Verklebungen in den Bindegewebsschichten, die sog. Faszien, zu lösen und zu verlängern. Dazu gehört auch das Ausrollen der Faszien, sog. *myofasziales Release*, mit Rollen und Bällen. Bewegt, verlängert und durchgearbeitet verlässt man nach so einem Training das Pilates-Studio. Ganz neu im Bewegungsangebot sind individuelle Einzel- und Duo-Gerätestunden an den sog. *Pilates Springboards*, an welchen jeder Klient u.a. mit Federwiderständen und bewegungsunterstützenden Schlingen und Schlaufen gezielt und mit voller Aufmerksamkeit des Lehrers an seinen individuellen Zielen arbeiten kann.

„Bei mir sind alle Unterrichtseinheiten auf die Situation meiner Klienten und ihr Wohlbefinden ausgelegt. Konzentriertes Arbeiten am eigenen Körper mit Sinn und Verstand stehen bei jeder Kursstunde im Fokus. Ab und zu müssen wir aber auch kurz im Training innehalten um zu lachen“, so Kristina Dietrich.

Ort: „Die Pilatisten. Das Studio“. Rossplatz 11-12, 04103 Leipzig.  
Zeit: 12. September 2015, 10 bis 16 Uhr.



Die Pilatisten. Pilates in Leipzig.  
Kristina Dietrich (Inh.).  
Studioadresse: Rossplatz 11-12, 04103 Leipzig.  
0176/ 569 281 55. [info@pilatisten.de](mailto:info@pilatisten.de) [www.pilatisten.de](http://www.pilatisten.de)



Freitag, 4. September 2015

Um Anmeldung für alle Kurse und den Film wird gebeten via Online-Ticketing:  
[www.eventbrite.de/o/die-pilatisten-pilates-in-leipzig-8392738786](http://www.eventbrite.de/o/die-pilatisten-pilates-in-leipzig-8392738786) oder per Telefon: 0176-56928155.

Weitere Informationen: [/www.pilatisten.de/events/event/eroeffnung/](http://www.pilatisten.de/events/event/eroeffnung/)

Video zum Barre Workout: <https://www.youtube.com/watch?v=DT70wuadP4A>