

A close-up photograph of a hand in a yoga mudra gesture, with the thumb and index finger touching to form a circle. The hand is positioned on the left side of the frame. The background is a bright, out-of-focus light, creating a soft, ethereal atmosphere. The overall composition is minimalist and focuses on the form of the hand.

Zweitausendzwanz*ich*

Es ist Zeit für Dich:
Körper und Seele im Einklang
im Pilates Zentrum Gelnhausen

Unsere festen Kurse jede Woche

Montag	Pilates	19:50 – 20:50 Uhr
Dienstag	YIN Yoga	18:00 – 19:00 Uhr
Dienstag	Pure Yoga	19:15 – 20:15 Uhr
Mittwoch	Pilates	19:00 – 20:00 Uhr
Mittwoch	Pilates	20:05 – 21:05 Uhr
Donnerstag	Pilates für Fortgeschrittene	18:45 – 19:45 Uhr
Donnerstag	Pilates und Kleingeräte	19:50 – 20:50 Uhr
Freitag	Pilates	17:00 – 18:00 Uhr

Weitere Infos unter [pilates-zentrum-gelnhausen.de](https://www.pilates-zentrum-gelnhausen.de)

Gesund und fit durchs ganze Jahr – unsere Specials

Januar	Yin Yoga	18.01.2020 14:00 – 16:00 Uhr
März	Detox Yoga	07.03.2020 14:00 – 16:00 Uhr
	Pilates für echte Kerle	14.03.2020 17:00 – 18:00 Uhr
April	HOMEmade Yoga	25.04.2020 14:00 – 15:30 Uhr
Mai	Pilates meets Yoga – Muttertagspecial	10.05.2020 11:00 – 12:00 Uhr
Juni	Pilates & Yoga Retreat	19. – 21.06.2020
Juli	Mit BARRE Workout zur Bikinifigur	11.07.2020 14:00 – 15:30 Uhr
August	Let's Bands	01.08.2020 14:00 – 15:00 Uhr
September	Retreat @HOME	11. – 13.09.2020
Oktober	Meet me at the BARRE	24.10.2020 14:00 – 15:30 Uhr
November	Candle Light Yoga	13.11.2020 18:15 – 19:45 Uhr
Dezember	Candle Light Pilates	11.12.2020 18:15 – 19:45 Uhr

Weitere Infos unter [pilates-zentrum-gelnhausen.de](https://www.pilates-zentrum-gelnhausen.de)

Willkommen beim Pilates Zentrum Gelnhausen

Im stressfreien Ambiente des Gutshaus von Carlshausen, in den schönen hellen Räumlichkeiten mit Blick in eine wunderschöne Parkanlage, laden wir Dich ein, in unterschiedlichen Levels und mit verschiedenen Schwerpunkten mit uns Pilates, Yoga und Barre Workout zu entdecken.

Das Pilates Zentrum Gelnhausen ist eines der wenigen, das sowohl das Training auf der Matte als auch das Pilates Gerätetraining anbietet.

Unsere maximale Teilnehmerzahl beträgt in den Gruppenstunden Pilates 10 Personen, für Yoga und BARRE 12 Personen. Das Training an den Pilates-Geräten findet ausschließlich im Einzelunterricht oder zu zweit statt.

Unsere Kurse bauen auf einem ganzheitlichen Körpertraining auf, welches an die individuellen körperlichen Voraussetzung der einzelnen Teilnehmer angepasst wird, denn jeder Mensch bringt andere Voraussetzungen mit.

Pilates Zentrum Gelnhausen
Hofstraße 2
63589 Linsengericht-Altenhasslau

+49 (0) 172 – 93 55 147
info@pilates-zentrum-gelnhausen.de
pilates-zentrum-gelnhausen.de