

Pilates- Trainingstagebuch

Melde dich kostenlos beim Pilates-Newsletter an und
verpasse keine Trainingstipps
→ [Zur Newsletteranmeldung \(klick hier\)](#).



DEINE FORTSCHRITTE SICHTBAR
MACHEN – WOCHE FÜR WOCHE

Pilates*Deine*ziele



Warum ein Trainingstagebuch?

Ein Trainingstagebuch hilft dir, deine Fortschritte sichtbar zu machen. Oft sind Veränderungen im Pilates subtil – weniger Verspannungen, bessere Haltung, mehr Energie. Wenn du deine Eindrücke nach jeder Stunde kurz notierst, erkennst du nach einigen Wochen klar, wie sich dein Körper und Wohlbefinden entwickeln. Es geht nicht um Perfektion, sondern um dein persönliches Empfinden.

DEINE TRAININGS-NOTIZEN

Datum:

Pilateskurs bei:

<i>Stimmung vor dem Training (1-5)</i>	
<i>Stimmung nach dem Training (1-5)</i>	
<i>Körpergefühl (Rücken, Nacken, Energie)</i>	
<i>Leicht gefallen ist mir</i>	
<i>Schwer gefallen ist mir</i>	
<i>Meine Erkenntnisse nach der Stunde</i>	

Datum:

Pilateskurs bei:

<i>Stimmung vor dem Training (1-5)</i>	
<i>Stimmung nach dem Training (1-5)</i>	
<i>Körpergefühl (Rücken, Nacken, Energie)</i>	
<i>Leicht gefallen ist mir</i>	
<i>Schwer gefallen ist mir</i>	
<i>Meine Erkenntnisse nach der Stunde</i>	

DEINE TRAININGS-NOTIZEN

Datum:

Pilateskurs bei:

<i>Stimmung vor dem Training (1-5)</i>	
<i>Stimmung nach dem Training (1-5)</i>	
<i>Körpergefühl (Rücken, Nacken, Energie)</i>	
<i>Leicht gefallen ist mir</i>	
<i>Schwer gefallen ist mir</i>	
<i>Meine Erkenntnisse nach der Stunde</i>	

Datum:

Pilateskurs bei:

<i>Stimmung vor dem Training (1-5)</i>	
<i>Stimmung nach dem Training (1-5)</i>	
<i>Körpergefühl (Rücken, Nacken, Energie)</i>	
<i>Leicht gefallen ist mir</i>	
<i>Schwer gefallen ist mir</i>	
<i>Meine Erkenntnisse nach der Stunde</i>	

DEINE TRAININGS-NOTIZEN

Datum:

Pilateskurs bei:

<i>Stimmung vor dem Training (1-5)</i>	
<i>Stimmung nach dem Training (1-5)</i>	
<i>Körpergefühl (Rücken, Nacken, Energie)</i>	
<i>Leicht gefallen ist mir</i>	
<i>Schwer gefallen ist mir</i>	
<i>Meine Erkenntnisse nach der Stunde</i>	

Datum:

Pilateskurs bei:

<i>Stimmung vor dem Training (1-5)</i>	
<i>Stimmung nach dem Training (1-5)</i>	
<i>Körpergefühl (Rücken, Nacken, Energie)</i>	
<i>Leicht gefallen ist mir</i>	
<i>Schwer gefallen ist mir</i>	
<i>Meine Erkenntnisse nach der Stunde</i>	

DEINE TRAININGS-NOTIZEN

Datum:

Pilateskurs bei:

<i>Stimmung vor dem Training (1-5)</i>	
<i>Stimmung nach dem Training (1-5)</i>	
<i>Körpergefühl (Rücken, Nacken, Energie)</i>	
<i>Leicht gefallen ist mir</i>	
<i>Schwer gefallen ist mir</i>	
<i>Meine Erkenntnisse nach der Stunde</i>	

Datum:

Pilateskurs bei:

<i>Stimmung vor dem Training (1-5)</i>	
<i>Stimmung nach dem Training (1-5)</i>	
<i>Körpergefühl (Rücken, Nacken, Energie)</i>	
<i>Leicht gefallen ist mir</i>	
<i>Schwer gefallen ist mir</i>	
<i>Meine Erkenntnisse nach der Stunde</i>	

MONATSREFLEXION

*Was hat sich in meinem
Alltag verbessert?*

#PILATESMITANNA
WWW.ANNAMARIABREIL.DE

Welche Übungen tun mir gut?

Wo mache ich Fortschritte?

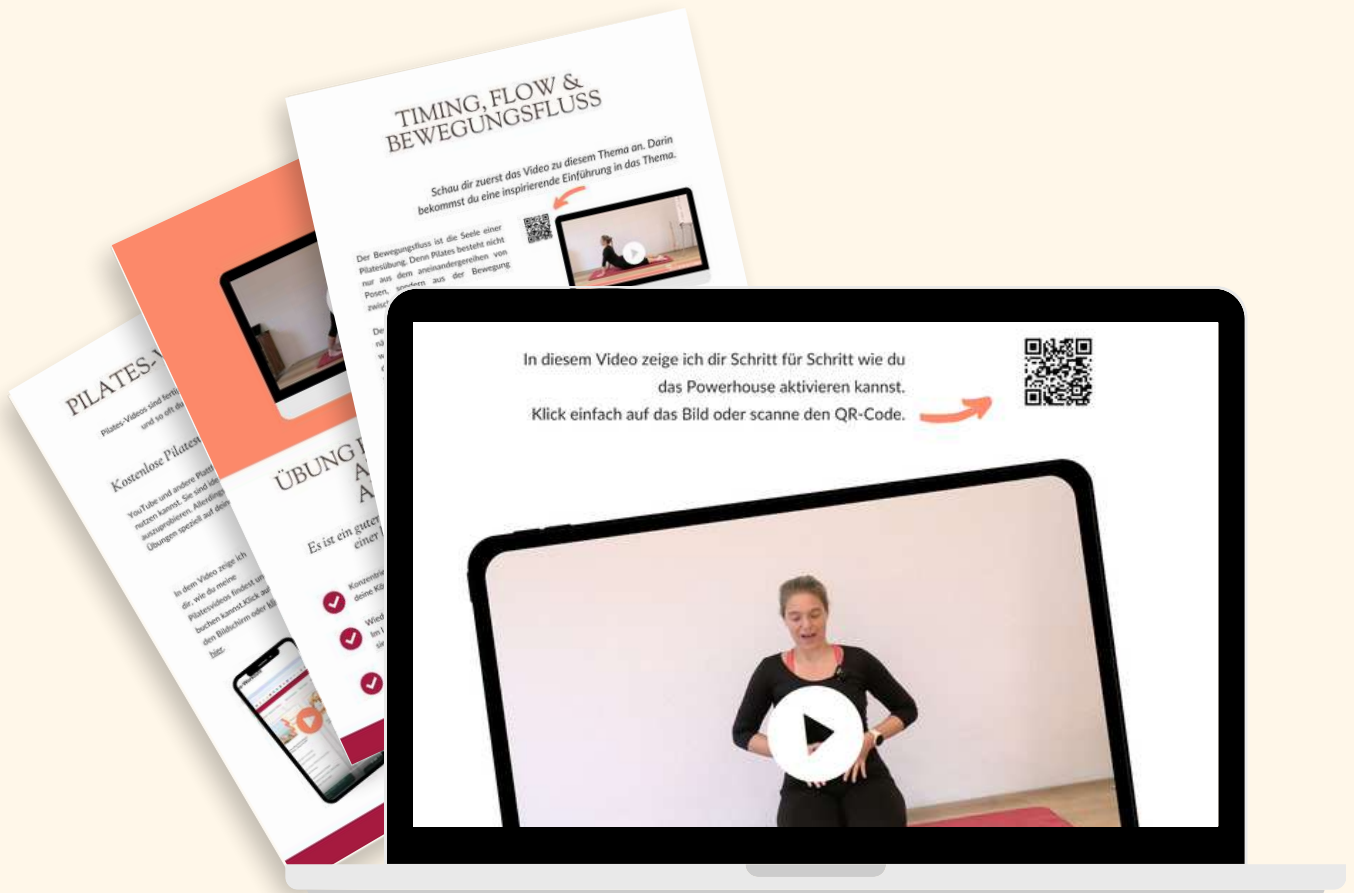
*Meine persönlichen
Highlights des Monats:*

Du bist
NICHT

so weit
gekommen,

um nur
so weit
zu kommen.

LERNE PILATES VON GRUND AUF FÜR NOCH MEHR ERFOLGE



Durch das Pilates ABC habe ich die Techniken deutlich verinnerlicht, sodass ich mich selbstsicher bei der Ausführung fühle.

Ich wollte eigentlich nur lernen, das mit dem Atmen UND dem Pilatieren unter einen Hut zu bekommen, aber mitgenommen habe ich so viel mehr.

DAS PILATES-ABC

Lerne alle wichtigen Basics des Pilates trainings kompakt und leicht verständlich. Bekomme Anleitungen und Hilfen für dein Training und Übungen zum ausprobieren, für nachhaltige Fortschritte und ein sicheres, wirksames Training.

[NOCH MEHR INFOS \(KLICKE HIER\)](#)

TE HÄTTE HÄTTE HÄTTE HÄTTE
LTESOLLTESOLLTESOLLTESOLL
NTEKÖNNTEKÖNNTEKÖNNTEK
E WÜRDE WÜRDE WÜRDE WÜRDE

Machen.



FRAGEN?

Ich bin für dich da!

kontakt@annamariabreil.de

Lass mich wissen, wie sich dein Leben mit Pilates verändert, welche Erlebnisse und Fortschritte du hast. Oder auch wenn das eine oder andere nicht klappt oder du Fragen hast.

Melde dich kostenlos beim Pilates-Newsletter an und verpasse keine Trainingstipps
→ [Zur Newsletteranmeldung \(klick hier\).](#)

*deine Pilates-
Anna*