





### *Simone Galkowski*

Ich tanze seit meinem 7. Lebensjahr. Und meine Leidenschaft zu Tanz und Theater hat mich nie wieder losgelassen. Nach mehreren erfolgreichen Jahren als Volkswirtin im Management eines deutschen Großkonzerns entschloss ich mich, mit Mitte 30 in Berlin Tanzpädagogik zu studieren. (u. a. Danamos bei Prof. Martin Puttke).

Etwa im gleichen Zeitraum kam ich mit Pilates und Yoga in Berührung und merkte, wie gut beides meinem Körper tut und ihn auf die körperliche Anstrengung auf der Bühne, sei es beim Tanz oder jetzt beim Schauspiel vorbereitet und konditioniert. So habe ich zusätzlich eine Pilates- und Yoga-Ausbildung absolviert. (Pilates Method of Body Conditioning bei Pilates New York, Darvorka Kulenovic in Stuttgart).

Alles Weitere war dann ein Selbstläufer: Es folgten Angebote in mehreren Ballettschulen, Pilates-/Yoga-/Fitness-Studios und Unternehmen zu unterrichten.

Mittlerweile bin ich in diesem Bereich komplett freiberuflich tätig und lebe jetzt meinen Traum in Einklang mit Körper, Geist und Seele.



*Es gibt für mich nichts Schöneres, als dieses Bewusstsein um den Körper in meinem Unterricht anderen Menschen vermitteln zu dürfen.*



Stimmen der Teilnehmer:  
„Ich möchte die Yoga-Stunde  
nie mehr missen“



„ein unvergesslicher Tag“  
„Riesenspaß und gute  
Launemusik“



„Dass ich wieder mit Ballett bei Dir  
angefangen habe, ist einer der Highlights  
im letzten Jahr gewesen“  
„Ich habe ein viel besseres Körpergefühl“  
„In der Ballett-Stunde kann ich komplett  
abschalten“

# PILATES

Pilates ist Zauberei. Es ist erdverbunden und gleichzeitig geistig, einfach und doch komplex. Im Mittelpunkt steht das „Powerhouse“ – das Körperzentrum. Durch Boden- und Gerätetraining wird die Mitte des Körpers gestärkt, die Körperhaltung wird verbessert. Ferner ist Pilates ein sehr gutes Rehabilitationssystem für Verschleißerscheinungen im Körper. Pilates trainiert immer den ganzen Körper und korrigiert Asymmetrien und Schwächen. Ich unterrichte nach der Original-Pilates-Methode of Body Conditioning.

*„Ich fühle mich größer und aufrechter“  
„Mein Körper hat sich verändert, ich habe schöne definierte Muskeln bekommen“*

## PERSONAL PILATES TRAINING

Pilates ist als one-on-one Unterricht konzipiert und im Einzeltraining die effektivste Trainingsmethode. Der Teilnehmer kann sich ganz auf seinen Körper konzentrieren und führt die Bewegungen kontrolliert ohne viele Wiederholungen aus. Ich passe die einzelnen Übungen individuell an die Fähigkeiten und Bedürfnisse des Teilnehmers an.

## PERSONAL PILATES MATTENTRAINING

Das Training auf der Matte ist die Grundlage. Die Übungen stimme ich genau auf Ihren Körper und Ihre Ziele ab, um effektive Trainingserfolge zu erreichen.

## PERSONAL PILATES GERÄTETRaining

Die auf den Teilnehmer abgestimmten Übungen werden u. a. auf dem Reformer, Cadillac, Big Chair, Wunda Chair, Big Barrel durchgeführt. Joseph Pilates hat diese Geräte speziell entwickelt, um den Körper in den Bewegungsabläufen der Pilates-Übungen gezielt zu unterstützen.

# BALLETT

Ballett ist ein optimales Training für den ganzen Körper: Für schöne schlanke Muskeln, ein verbessertes Balancegefühl und auch die Schulung von Koordination und Konzentration.

# YOGA

Yoga ist ein altes indisches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele auf verschiedenen Ebenen miteinander vereinigt.

Neben dem körperlichen Aspekt bietet Yoga viele Möglichkeiten, unserem Geist, der in unserer Gesellschaft oft von einem zum nächsten Gedanken getrieben wird, Ruhepausen zu gönnen. Und wenn es einfach nur bedeutet, in Stress-Situationen für sich einen Weg zu finden mit innerer Gelassenheit und klarem Kopf zu agieren.

# FIRMENKURSE

Krankenstände nachhaltig senken, Mitarbeiter langfristig motivieren, ein „gesundes“ Betriebsklima fördern. Hierzu biete ich speziell auf Ihren Unternehmensbedarf zugeschnittene Kurspakete u. a. in folgenden Bereichen an: Pilates, Yoga, Body Styling, Rückenfit, Burnout Prävention (Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen), Bewegte Pausen bei Kongressen und Firmen-Events.





*Simone Galkowski*

Im Buchwald 60 · 70186 Stuttgart  
Tel. 0151 6101 4740  
classicworkout@gmail.com

[www.classic-workout.com](http://www.classic-workout.com)