

Shape your mind
Shift your life

STRONGER.
CALMER.
YOU.

CLASSICAL
PILATES

HAMBURG
EIMSBÜTTEL

ANMELDE- & KENNENLERNBOGEN

Schön, dass du da bist! Mit diesem Bogen lernen wir dich besser kennen, um dich optimal in unseren Pilates-Kursen begleiten zu können.

ANMELDE DATUM

01 PERSÖNLICHE DATEN

VORNAME

NACHNAME

GEBURTSDATUM

ALTER

GESCHLECHT

- ☐ weiblich
☐ männlich
☐ divers
☐ keine Angabe

ADRESSE

TELEFONNUMMER

E-MAIL

02 DEIN ALLTAG

BERUF / ALLTAGSJOB

WIE WÜRDST DU DEIN TÄGLICHES
BEWEGUNGSLEVEL BESCHREIBEN?

- ☐ überwiegend sitzend
☐ teils sitzend, teils aktiv
☐ überwiegend aktiv
☐ sehr aktiv

03 DEINE PILATES-ZIELE

WAS MÖCHTEST DU MIT PILATES ERREICHEN?
(Mehrfachauswahl möglich)

- | | |
|---|---|
| ☐ Mehr Kraft | ☐ Stärkung der Körpermitte |
| ☐ Bessere Haltung | ☐ Vorbeugung von Beschwerden |
| ☐ Mehr Beweglichkeit | ☐ Allgemeines Wohlbefinden |
| ☐ Stressabbau | ☐ Sonstiges: _____ |

GIBT ES FÜR DICH NOCH WEITERE ZIELE
ODER WÜNSCHE, DIE WIR BERÜCKSICHTIGEN
SOLLEN?

04 GESUNDHEIT & ERFAHRUNG

HAST DU BEREITS ERFAHRUNG MIT PILATES? WENN JA, WIE LANGE?

☐ Ja ☐ Nein

NIMMST DU AKTUELL AN ANDEREN SPORT- ODER
BEWEGUNGSANGEBOTEN TEIL?

☐ Ja ☐ Nein

WENN JA, WELCHE?

GIBT ES GESUNDHEITLICHE EINSCHRÄNKUNGEN
ODER VERLETZUNGEN, DIE WIR BERÜCKSICHTIGEN
SOLLEN?



JOIN OUR
WHATSAPP GROUP

ShapeShift Sessions

UPDATES · SCHEDULES · COMMUNITY

PILATES
PEOPLE
PROGRESS
TOGETHER

ShapeShift Sessions

CLASSICAL PILATES
HAMBURG · EIMSBÜTTEL

SHIFT
YOUR
MIND

SHAPE
YOUR
LIFE



05 UNSERE KURSE

Klassisches Matten-Pilates in einer modernen, entspannten Atmosphäre. Für alle Levels – mit fokussierter Anleitung, persönlichem Feedback und einer Community, die dich unterstützt.



KLASSISCHES
MATTEN-PILATES



PERSÖNLICHES
FEEDBACK



LERNEN IN
KLEINEN GRUPPEN



ALLE 2 MONATE
1:1 CALL
(30 MIN)

06 MEMBERSHIPS

1 KURS
PRO WOCHE

59 €

/ MONAT

2 KURSE
PRO WOCHE

89 €

/ MONAT

WAS IST INBEGRIFFEN?

- ✓ Teilnahme an deinem festen Kurs / deinen festen Kursen pro Woche
- ✓ Persönliches Feedback in jeder Stunde
- ✓ Lernen in kleinen Gruppen
- ✓ Alle 2 Monate ein 30-minütiger 1:1 Call, um deinen Fortschritt, dein Wohlbefinden und deine Ziele zu besprechen
- ✓ Eine motivierende Community

MINDESTLAUFZEIT: 3 MONATE
DANACH FLEXIBEL ALLE 3 MONATE KÜNDBAR.

07 PROBESTUNDE

10 €

/ EINMALIG

Lerne unseren Kurs und die Atmosphäre ganz entspannt kennen. Wenn du dich anschließend für eine Membership entscheidest, werden dir die 10 € vollständig auf deinen ersten Monatsbeitrag angerechnet.

SO FUNKTIONIERT'S

- 1 Probestunde für 10 € buchen.
- 2 Gefällt es dir? Melde dich für eine Membership an.
- 3 Die 10 € werden auf deinen ersten Monatsbeitrag angerechnet.

08 EINSTIEG IM LAUFENDEN MONAT

Der erste Monat ist immer um 10 € reduziert.

Start am 1. des Monats

49 €

für den ersten Monat
(statt 59 €)

Start vom 2. – 15. des Monats

29 €

für die verbleibenden Termine
(statt 39,50 €)

Start ab dem 16. des Monats

19 €

für die verbleibenden Termine
(statt 19,75 €)



JOIN OUR
WHATSAPP GROUP

ShapeShift Sessions

UPDATES · SCHEDULES · COMMUNITY

PILATES
PEOPLE
PROGRESS
TOGETHER