

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
	Matten Raum	Reformer Raum	Matten Raum	Reformer Raum	Matten Raum	Reformer Raum	Matten Raum	Reformer Raum	Matten Raum	Reformer Raum	
7:15 - 8:10				Reformer Training Intermediate			Pilates Matwork Basic				
8:30 - 9:25	Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork „Senioren“	Reformer Training Basic	Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork „Senioren“		Pilates Matwork Intermediate		Matwork 9Uhr Intermediate nur Onlineteilnahme möglich
9:45 - 10:40		Reformer Training Basic	Pilates Matwork Basic				Pilates Matwork Basic		Pilates Matwork Basic		
17:00 - 17:55	Pilates Matwork Intermediate						Pilates Matwork Basic		16:30-17:25 Reformer Basic nur online buchbar		
18:00 - 18:55	Pilates Matwork Intermediate	Reformer Training Intermediate	Pilates Matwork Advanced		Pilates Matwork Basic		Pilates Matwork Intermediate		17:30-18:25 Pilates Matwork Intermediate-Advanced		
19:00 - 19:55	Onlineteilnahme möglich Pilates Matwork Intermediate	Reformer Intro ab 07. Oktober nur online buchbar	Pilates Matwork Basic	Reformer Training Intermediate	Pilates Matwork Advanced	Reformer Training Advanced	Pilates Matwork Basic	Reformer Training Advanced			
20:00 - 20:55	Pilates Matwork Basic	Reformer Intro ab 07. Oktober nur online buchbar	Pilates Matwork Intermediate II		Pilates Matwork Basic	Matte Intro ab 18. September nur online buchbar		Reformer Training Advanced			

Pilates Matwork

Klassisches und zeitgenössisches Pilates Training auf der Matte.

Intro

= Pilates Mattentraining für Einsteiger. Einstieg Jederzeit möglich, Buchung wöchentlich online.

Basic

= Grundlagentraining - Schwerpunkt Technik, Stunden ideal zum Schnuppern, für Neu- oder Wiedereinsteiger. Ideal nach unserem Einsteigerkurs am Wochenende.

Intermediate

= Mittelstufentraining - Schwerpunkt Training, gute/sehr gute Technik nötig, mehrere Monate Pilates Training erforderlich. Gute Grundkenntnisse der klassischen Matten- und Faszien Übungen.

Advanced

= fortgeschritten - mehrjähriges Pilates Training Voraussetzung, Beweglichkeit und Schmerfreiheit in allen Gelenken, sehr gute Technik der fortgeschrittenen klassischen Pilates- und Faszien Übungen.

Reformer Training

Pilates Training am Allegro-Reformer

Intro

= Einsteigerkurs am Reformer. Pilates Matten Erfahrung von Vorteil aber nicht notwendig. Einstieg Jederzeit möglich, Buchung wöchentlich online.

Basic

= Grundlagentraining am Reformer

Intermediate

= Mittelstufe: Grundlagen auf der Matte von Vorteil und mehrere Monate Training am Reformer nötig.

Advanced

= fortgeschritten: fortgeschrittene Übungen auf der Matte nötig, mehrere Monate Pilates Training am Reformer Voraussetzung.