

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
	Matte	Reformer	Matte	Reformer	Matte	Reformer	Matte	Reformer	Matte	Reformer		Matte	Reformer
07:15				Mittelstufe			Grundlagen				G		
08:30	Mittelstufe		Grundlagen	Grundlagen	Mittelstufe		Grundlagen		Fortge- schritten	Einsteiger ab 13.11.	E	9:00 Grundlagen	
09:45		Grundlagen	Grundlagen			Grundlagen	Grundlagen		Grundlagen		S		10:00 Einsteiger
											C		
14:00											H		
15:00											L		
16:00											O		
17:00	Mittelstufe						Mädchen 14-17J		17:30 Mittelstufe		S		
18:00	Grundlagen	Fortge- schritten	Fortge- schritten	Grundlagen	Grundlagen		Mittelstufe	Mittelstufe		18:30 Einsteiger	S		
19:00	Fortge- schritten	Einsteiger	Grundlagen	Mittelstufe	Fortge- schritten		Grundlagen	Fortge- schritten			E		
20:00	Mittelstufe	Einsteiger	Fortge- schritten		Grundlagen			Männer Einsteiger ab. 05.11.			N		

Level Einsteiger - für Teilnehmer:innen ohne Pilates Matte und/oder Reformer Kenntnissen

Level Grundlagen - für Teilnehmer:innen nach unserem Einsteigerkurs oder für Quereinsteiger mit Pilates Vorkenntnissen

Level Mittelstufe - für Teilnehmer:innen nach mind. 1 Jahr regelmäßigem Training Level Grundlage

Level Fortgeschritten - für Teilnehmer:innen mit langjähriger Pilates Erfahrung auf der Matte und am Reformer, Schmerzfreiheit und Beweglichkeit aller Gelenke Voraussetzung.