

	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 Basic	Reformer Training Basic	Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork Basic		Pilates Matwork Intermediate		Matwork 9Uhr Intermediate nur Online möglich
9:45 – 10:40		Reformer Training Intermediate	Pilates Matwork Basic				Pilates Matwork Basic		Pilates Matwork Basic		
17:00 – 17:55	Pilates Matwork Intermediate										
18:00 – 18:55	Pilates Matwork Basic	Reformer Training Intermediate	Pilates Matwork Advanced	Reformer Intro nur online buchbar	Pilates Matwork Basic		Pilates Matwork Intermediate		17:30-18:25 Pilates Matwork Advanced		
19:00 – 19:55	Onlineteilnahme möglich Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork Basic	Reformer Training Intermediate	Pilates Matwork Advanced	Reformer Training Advanced	Pilates Matwork Basic	Reformer Training Advanced			
20:00 – 20:55	Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork Basic	Matte Intro 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.

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.