

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Matte	Reformer	Matte	Reformer	Matte	Reformer	Matte	Reformer	Matte	Reformer
7:15 – 8:10				Pilates Reformer Intermediate			Pilates Matwork Basic			
8:30 – 9:25	Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork Basic	Pilates Reformer Basic	Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork Basic		Pilates Matwork Intermediate	
9:45 – 10:40		Pilates Reformer Basic	Pilates Matwork Basic			Pilates Reformer Intro	Pilates Matwork Basic		Pilates Matwork Basic	
17:00 – 17:55	Pilates Matwork Basic/ Intermediate						#mypilatesclass Pilates Mädchen 14-17Jahre			
18:00 – 18:55	Pilates Matwork Basic	Pilates Reformer Advanced	Pilates Matwork Advanced	Pilates Reformer Basic	Pilates Matwork Basic		Pilates Matwork Intermediate	Pilates Reformer Basic	17:30 Pilates Matwork Intermediate	
19:00 – 19:55	Pilates Matwork Intermediate/ Advanced	Pilates Reformer Intro	Pilates Matwork Basic	Pilates Reformer Intermediate	Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork Basic	Pilates Reformer Advanced		18:30 Reformer Intro
20:00 – 20:55	Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork Intermediate		Pilates Matwork Basic		Pilates Matwork Intro	Pilates Reformer Intermediate		

Pilates Matwork

Intro

Basic

Intermediate

Advanced

Übungen.

klassisches und zeitgenössisches Pilates Training auf der Matte.

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

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

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

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

Reformer Training

Intro

Intermediate

Advanced

Pilates Training am Allegro-Reformer

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

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

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