PILATES PUR

Buchung freier Plätze unter www.eversports.de

Gesamtkursplan gültig ab Oktober 2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Matte	Reformer	Matte	Reformer	Matte	Reformer	Matte	Reformer	Matte	Reformer
7:15 – 8:10				Pilates Reformer Mittelstufe			Pilates Matte Mittelstufe			
8:30 – 9:25	Pilates Matte Mittelstufe		Pilates Matte Senioren	Pilates Reformer Grundlagen	Pilates Matte Mittelstufe		Pilates Matte Senioren		Pilates Matte Mittelstufe	
9:45 – 10:40		Pilates Reformer Grundlagen	Pilates Matte Grundlagen				Pilates Matte Grundlagen		Pilates Matte Grundlagen	
17:00 – 17:55	Pilates Matte Mittelstufe						#mypilatesclass Pilates Mädchen 13-15Jahre			
18:00 – 18:55	Pilates Matte Grundlagen	Pilates Reformer Fortgeschritten	Pilates Matte Fortgeschritten	Pilates Reformer Grundlagen	Pilates Matte Grundlagen		Pilates Matte Mittelstufe	Pilates Reformer Grundlagen	Pilates Matte Mittelstufe	
19:00 – 19:55	Pilates Matte Fortgeschritten	Pilates Reformer Einsteiger	Pilates Matte Grundlagen	Pilates Reformer Mittelstufe	Pilates Matte Mittelstufe		Pilates Matte Mittelstufe	Pilates Reformer Fortgeschritten		18:30 Reformer Einsteiger
20:00 – 20:55	Pilates Matte Mittelstufe	Pilates Reformer Einsteiger	Pilates Matte Mittelstufe		Pilates Matte Mittelstufe		Pilates Matte Einsteiger	Pilates Reformer Männer 20-50 ab 05. November		

Pilates Matwork klassisches und zeitgenössisches Pilates Training auf der Matte.
Einsteiger = Pilates Mattentraining für Einsteiger. Einstieg Jederzeit möglich, Buchung wöchentlich online.
Grundlagen = Schwerpunkt Technik, Stunden ideal zum Schnuppern, für Neu- oder Wiedereinsteiger. Ideal nach unserem Einsteigerkurs am Wochenende.
Mittelstufe = Schwerpunkt Training, gute/sehr gute Technik nötig, mehrere Monate Pilates Training erforderlich. Gute Grundkenntnisse der klassischen Matten- und Faszien Übungen.
Fortgeschritten = mehrere Monate Pilates Training Voraussetzung, Beweglichkeit und Schmerfreiheit in allen Gelenken, sehr gute Technik der fortgeschrittenen klassischen Pilates- und Faszien Übungen.

Reformer Training Pilates Training am Reformer
Einsteiger = 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.