

KURSPLAN

ab März 2025

Montag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Samstag	Samstag
Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 1	Saal 2
				9.00-10.00 Uhr Pilates Matte (P)			8.20-9.20 Uhr Reformer All Levels	9.30-10.30 Uhr Reformer Intermediate	
							9.50-10.50 Uhr Yoga Morning Flow All Levels	10.30-11.30 Uhr Reformer (P) Intermediate	
	18.00-19.00 Uhr Pilates Flow All Levels	17.00-18.00 Uhr Reformer (P) All Levels						11.30-12.30 Uhr Reformer Flow All Levels	10.30-11.30 Uhr Ballett Basic All Levels
18.00-19.00 Uhr Reformer All Levels	19.00-20.00 Uhr Pilates (P) Markgröningen	18.00-19.00 Uhr Reformer (P) Intermediate	18.00-19.00 Uhr Reformer (P) Advanced		18.00-19.00 Uhr Reformer All Levels				Ab 11.30 Uhr Barre Special Class Oder Master Class Reformer
19.00-20.00 Uhr Reformer Intermediate	19.00-20.00 Uhr Pilates All Levels	19.00-20.00 Uhr Reformer (P) Advanced	19.00-20.00 Uhr Reformer Flow All Levels	19.00-20.00 Uhr Pilates Flow (P) Intermediate	19.00-20.00 Uhr Reformer Intermediate	18.50-19.50 Uhr Pilates Sensitive All Levels			Einsteigerworkshop „Start Pilates“ Monatlich

Workshops/Specials: Im Wechsel Master Class, Einsteigerworkshop, Barre, Kleingruppen Reformer
(P) = Präventionskurs

UNSERE LEVELS

All Levels ist geeignet für Teilnehmende, die 0-30 Stunden Training absolviert haben.

Intermediate ist geeignet für Teilnehmende, die 30-50 Stunden Training absolviert haben.

Advanced ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits mindestens 50 Stunden Training absolviert haben und/oder reichlich Bewegungserfahrung aus dem Leistungssport oder Tanz/Yoga mitbringen.