

ab Oktober 2023 - Herbststaffel - 3.Quartal 2023

Raum Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
	Studio	Allegro	Matte	Studio	Allegro	Matte	Studio	Allegro	Matte	Studio	Allegro	Matte	Studio	Allegro	Matte	Studio	Allegro	Matte	Studio	Allegro	Matte
07:45 - 08:45	Personal-training			Reformer Level 1-2 mit Beata			Personal-training														
09:00 - 10:00	Reformer Level 1-2 mit Beata					Pilates Matte Level 2 mit Beata	Personal-training			Reformer Level 1-2 mit Beata			Reformer Level 1-2 mit Beata			Reformer Einweisung Termin 1					
10:15 - 11:15	Reformer Level 1 mit Beata			Reformer Level 1-2 mit Beata			Personal-training					Pilates Matte Level 2 mit Beata	Reformer Level 1 mit Beata			Reformer Einweisung Termin 2				10:00-11:00 Stretching auf dem Reformer mit Chiara	
11:30 - 13:00	Personal-training						Personal-training			Personal-training			Personal-training			Reformer Einweisung Termin 3					11:15-12:15 Reformer Intro mit Cristina
16:30 - 17:30	Reformer Soft mit Djamilia			Reformer Intro mit Chiara																	
17:45 - 18:45	Reformer Level 1 mit Djamilia		Pilates Matte Level 1-2 mit Beata/Jörg	Reformer Level 1 mit Chiara			Reformer Level 1 mit Conny		Pilates Matte Level 1-2 mit Beata/Jörg	Reformer Level 1 mit Cristina			Reformer Level 2 mit Beata/Jörg								
19:00 - 20:00	Reformer Level 1 mit Djamilia	KICK-ASS Fitness Pilates & Allegro Reformer mit Nico	Pilates Matte Level 1-2 mit Beata/Jörg	Reformer Level 2 mit Beata	Allegro & Matte mit Chiara		Reformer Level 2 mit Beata/Jörg			Reformer Level 2 mit Jörg		Pilates Matte Level 1-2 mit Cristina	Reformer Level 2 mit Beata/Jörg								
20:15 - 21:15				Reformer Level 2 mit Beata						Reformer Level 1-2 mit Beata/Chiara											

Legende:

- Reformer Einweisung: Einführung in das Studio/Studiogeräte/Mattentraining, geeignet für alle, die Pilates ausprobieren und erleben möchten (kein Kurs)
- Reformer Intro: Reformer Gruppenkurs zum präzisen Erlernen der Intro-Übungen auf dem Reformer, geeignet für alle Neueinsteiger
- Reformer Level 1: Reformer Gruppenkurs mit Übungen aus der Reihe Beginner + Intermediate
- Reformer Level 2: Reformer Gruppenkurs mit Übungen aus der Reihe Intermediate + Advanced
- Reformer + Stretching: Reformer Gruppenkurs mit Schwerpunkt auf Stretching
- Allegro & Matte: Allegro-Reformer Gruppenkurs im Mix mit Pilates Übungen auf der Matte
- KICKass Pilates: Fitnessorientierter Gruppenkurs mit schweißtreibenden Übungen aus Fitness, Pilates & Allegro-Reformer
- Pilates Matte: Gruppenkurs auf der Matte mit Übungen aus Level Beginner - Advanced
- Personaltraining: Einzeltraining im Verhältnis 1:1 oder 1:2