

MONTAG	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates Basic 1-2 10.00-11.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Pilates Erfahrung Mit Kleingeräten		Pilates Mittelstufe 1 10.00-11.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Pilates Erfahrung Mit Kleingeräten		Pilates & Stretch 1-3 10.00-11.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Pilates Erfahrung Mit Kleingeräten
Pilates Basic 1-2 18.00 - 19.00 Uhr Geeignet für Teilnehmer mit mindestens 2 Jahren Erfahrung	Pilates für den Rücken 18.00 - 19.00 Uhr Geeignet für Menschen mit Schulter/Rücken und Nackenthemen.ist für alle Level geeignet.	Pilates Basic 1-3 18.00 - 19.00 Uhr Geeignet für Teilnehmer mit mindestens 2 Jahren Erfahrung	Pilates Basic 1-2 18.00 -19.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene	Pilates mit Hanne 18.00 -19.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene Leitung : Hanne
Pilates Basic 1-2 19.00-20.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene Mit Kleingeräten	Pilates Männer Stunde 19.00 - 20.00 Uhr Mittelstufe mit Kleingeräten	Pilates Basic 1 19.00 - 20.00 Uhr Geeignet für alle Teilnehmer.	Pilates Basic 1-2 19.00 - 20.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene Mit Kleingeräten	Pilates mit Hanne 19,00-20.00 Uhr In Planung ab Januar 2025

Kleingeräte: Pilates Bälle. Klein/mittel/gross, Pilates Rolle , Pilates Art, Togukissen, Gewichtbälle.

Wir arbeiten auf Sissel-Highmats , das sind gepolsterte Bänke mit integrierten Hilfsmitteln.

Level 1 Anfänger/ Level 2 Geübt/ Level 3 Fortgeschrittene

Unter www.pilatesundwellness.de habt ihr einen Überblick über unsere Angebote im Bereich Gesundheit/Pilates