

MONTAG	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates Basic- Intermediate 10.00-11.00 Uhr Geeignet für Teilnehmer mit Pilates Erfahrung		Pilates Basic - Intermediate 10.00-11.00 Uhr Geeignet für Teilnehmer mit Pilates Erfahrung Mit Kleingeräten		Pilates Basic - Intermediate 10.00-11.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Pilates Erfahrung
Pilates Basic - Intermediate 18.00 - 19.00 Uhr Geeignet für Teilnehmer mit Pilates Erfahrung	Pilates Intermediate Med 18.00 - 19.00 Uhr Geeignet für Menschen mit Schulter/Rücken und Nackenthemen.i.	Pilates Intermediate - Advanced 18.00 - 19.00 Uhr Nur für Teilnehmer/Trainer mit langjähriger Erfahrung	Pilates Einsteiger - Basic 18.00 -19.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene	Pilates Basic - Intermediate mit Hanne 18.00 -19.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene
Pilates Einsteiger -Basic 19.00-20.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene	Pilates Intermediate Herren 19.00 - 20.00 Uhr Mittelstufe mit Kleingeräten	Pilates Einsteiger - Basic 19.00 - 20.00 Uhr Geeignet für alle Teilnehmer.	Pilates Basic - Intermediate 19.00 - 20.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene	I

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

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

Basic: Grundlagen /pre Pilates....Intermediate : Mittelstufe,Pre Pilates und Flow...Intermediate: Alle Übungen aus dem Repertoire

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