



REFORMER
PILATES
BREATHWORK

KURSPLAN ab 21.09.2026

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>
7:00 Uhr Early Bird Reformer Gruppe Thomas (Level 1-2)	6:00 Uhr Early Bird Reformer Gruppe Tanja (Level 2)			9:00 Uhr Entspannt ins Wochenende Pilates Matte Tanja (Level 1-2)
17:00 Uhr Reformer Gruppe Tanja (Level 1-2)				10:05 Uhr Bauchgefühl & Balance Pilates für Schwangere Tanja
18:00 Uhr Reformer Gruppe Tanja (Level 2)		18:00 Uhr Reformer Gruppe Thomas (Level 1-2)	18:00 Uhr Starke innere Mitte Pilates Matte Tanja (Level 1)	13:00 Uhr Reformer Gruppe Thomas (Level 1- 2)
19:00 Uhr Reformer Gruppe Tanja (Level 1-2)		19:15 Uhr Männer Pilates Pilates Matte Thomas (Level 1-2)	19:05 Uhr Pilates Power – Tiefe & Fluss Pilates Matte Tanja (Level 2-3)	