



REFORMER  
PILATES  
BREATHWORK

# Kursplan ab 22.09.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8 Uhr <b>Early Bird</b> Reformer Gruppe mit Thomas (alle Level)	6 Uhr <b>Early Bird</b> Reformer Gruppe mit Tanja (alle Level)			9 Uhr <b>Entspannt ins Wochenende</b> Matten-Pilates mit Tanja (alle Level)
				12 Uhr <b>Reformer Drop-In</b> mit Thomas (alle Level)
				13 Uhr <b>Reformer Gruppe</b> mit Thomas (Level 1-2)
17 Uhr <b>Reformer Gruppe</b> mit Tanja (Level 1)				
18 Uhr <b>Reformer Gruppe</b> mit Tanja (Level 2)		18 Uhr <b>Reformer Gruppe</b> mit Thomas (Level 1)	18 Uhr <b>Starke innere Mitte</b> <b>Pilates Matte</b> mit Tanja (Level 1)	
19 Uhr <b>Reformer Gruppe</b> mit Tanja (Level 1)		19.15 Uhr <b>Männer Pilates</b> <b>Matte</b> mit Thomas (alle Level)	19.15 Uhr <b>Pilates Power – Tiefe &amp; Fluss</b> Pilates Matte mit Tanja (Level 2-3)	