



REFORMER  
PILATES  
BREATHWORK

## KURSPLAN ab 13.04.2026

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