


<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>
		Guten Morgen Pilates 7:00 – 7:55 Uhr			
	Guten Morgen Pilates 8:00 – 8:55 Uhr		Guten Morgen Pilates 8:00 – 8:55 Uhr	Guten Morgen Pilates 8:30 – 9:25 Uhr	
Pilates für Frauen 9:00 – 9:55 Uhr		Morgenerwachen 9:00 – 9:55 Uhr			morgendliche Mobilisation für Fortgeschrittene 9:15 – 10:10 Uhr
		Pilates 60+ und/oder mit Problembereichen 10:00 – 10:55 Uhr			
			Mama-Fit Pilates für Mütter mit Babys 10:05 – 11:00 Uhr		
Mama-Fit Pilates für Mütter mit Babys 10:30 – 11:25 Uhr					
Lunchbreak Pilates 11:30 – 12:25 Uhr			Lunchbreak Pilates 12:30 – 13:25 Uhr		
aufbauendes Pilates 17:00 – 17:55Uhr		Pilates für Schwangere und Personen mit Rückenbeschwerden 17:00 – 17:55Uhr		Afterwork Pilates 17:00 – 17:55Uhr	
Pilates mit Kleingeräten 18:00 – 18:55 Uhr	Pilates mit Kleingeräten 18:00 – 18:55 Uhr	Schwangerschafts- gymnastik 18:00 – 19:30 Uhr	Cardio Pilates nur für Fortgeschrittene 18:00 – 18:55		
Pilates plus 10 min. relaxen 19:10– 20:05 Uhr	Afterwork Pilates 19:00 – 19:55 Uhr Barre – Pilates 19:00 – 19:55 Uhr	Muskelaufbau und Dehnübungen 19:10 – 20:05 Uhr	Pilates mit Kleingeräten 19:00 – 19:55 Uhr		

 leicht

 mittel

 schwer

 Barre – Pilates

 vor und nach dem Baby

