
NEUE SPECIALS

FREITAGS MIT OLGA

SONNTAGS MIT ANKE

- 1,5 STD. spezifisches Training
- Buchbar nur mit dem SPECIALS TICKET 24 €
- UNTER WORKSHOPS BALD ONLINE

NEUE KURSE

montags um 07:00h REFORMER II mit Anke

montags um 20:00h REFORMER & MAT MIX
Power level III mit Olga

mittwochs um 19:00h OUTDOOR BODYTONING
mit Anke

INTENSIVKURS

POSTNATAL PILATES mit Anke

neuer Kurs ab 16.9. mittwochs 17:30h

LIVE STREAM

+ DIENSTAGS 20h Pilates

Surprise

wechselnde Schwerpunkte. Alle Level!

+ SONNTAGS 10h Pilates Mat II

buchbar nur noch mit den LIVE STREAMING
TICKETS 5ER KARTE 49€ oder DROP-IN 13€

HYGIENE-MASSNAHMEN

BITTE UNBEDINGT BEACHTEN!

ES KOMMEN WIEDER MEHR PERSONEN INS
STUDIO, ALSO ERINNERN WIR NOCHMAL AN
DIE HYGIENE-REGELN!

Für dich als Teilnehmer gilt!

1. Bitte mit Maske ins Studio kommen, bis Du Deinen Platz eingenommen hast.
2. Abstand zueinander einhalten.
3. Hände sofort am Eingang desinfizieren.
4. Nicht lange in der Lounge aufhalten.
5. Bitte nur 5 – 10 min. vor Kursbeginn erscheinen und zügig das Studio verlassen.
6. Eigenes Handtuch und Getränk mitbringen.
7. Bei Husten oder Erkältung zuhause bleiben.

Für uns gilt!

- Gruppen sind weiterhin kleiner.
- Kein taktiles Anleiten.
- Abstand zwischen Geräten und Matten.
- Matten und Geräte werden intensiv gesäubert.
- Wir lüften regelmässig.
- Wir tragen einen Gesichtschutz.

Kursplan SEPTEMBER 2020



Kursplan September 2020 (gültig ab 01.09.)



	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Studio 2	Studio 2	Kursraum	Kursraum	KR/Studio 2	Kursraum
07:00		Reformer II (Anke)									
08:45				Reformer I (Olga)	Starker Rücken (Olga) 08:30h		Reformer II (Anke) 09:00h			Bodytoning meets TRX® (Olga) 09:30h	
10:00											Mat II * (Anke)
11:30										Reformer creative I – II (Olga) 11:00h	
14:00											
17:30					Postnatal Pilates * (Anke) ab 16.09.			Prenatal Pilates (Anke)			
18:45	Pilates Props II (Joanna)	Reformer II (Olga)			Bodytoning OUTDOOR (Anke) 19h am Weiher	Reformer I (Olga)	Reformer III (Anke/Olga)		1x Monat 18:30h Pilates Specials		
20:00	Mat I (Joanna)	Reformer & Mat Mix III (Olga)	Mat Surprise alle Level (Anke)	Mat LIVE STREAM (Anke) *	TRX® Functional (Olga)		Reformer II (Olga)	Mat I (Mareike)			

* LIVE STREAM buchbar nur mit dem 5er LIVE STREAM Ticket zu 49€ bzw. 79€ für den 8-Wochen Postnatal Kurs