

# Ferienstunden- und Workshops im PilatesRaum 2020



Nachholen versäumter Stunden möglich							
Termin	Wer	Was	Thema	Beschreibung	Zeit von bis	Anz. Std	Kosten /Pers.
Sa 28.3.20	Ilka / Team PR	Workshop	Wohlfühlpaket "Detox"	Vortrag/ Infos, Exemplantunde Faszientraining, Lymphmassage	10-12Uhr	2	15,00 €
Mo 06.4.20	Susanne	Ferienstunden/ Nachholstunden	Pilates	Ferien- und Nachholstunden für unterschiedl. Levels	18-19 Uhr, 19:10 - 20:10 h	2	je 8,00
Sa 09.5.20	Team	Jubiläums-Studiotag	S. gesondertes Programm		11 - 16 Uhr	5	Kostenfrei / Massage Angebote separat
Mi 03.6.20	Susanne	Ferienstunden/ Jubiläumsstunde	Pilates	Pilates mit kleinem Frühstück	9:30-11:00	1,5	8,00 €
Mi 03.6.20	Daniela	Ferienstunden/ Nachholstunden	Barre Workout / Figurtraining	Kennenlern-Stunde Barre und Ferienstunde FigurTr.	17-18 Uhr, 18:10 - 19:10 h	2	je 8,00 €
Mo 27.7.20	Marion / (Susanne)	Ferienstunden/ Nachholstunden	Pilates	Ferien- und Nachholstunden für unterschiedl. Levels	17-18 Uhr, 18:10-19:10 h (19:20-20:20 h, 20:30-21:30 h)	2 (4)	je 8,00 €
Di 04.8.20	Marion	Ferienstunden/ Nachholstunden	Pilates	Ferien- und Nachholstunden für unterschiedl. Levels	18:00-19:00 h (19:20-20:20 h)	1(2)	je 8,00 €
Do 27.8.20	Marion	Ferienstunden/ Nachholstunden	Pilates	Ferien- und Nachholstunden für unterschiedl. Levels	18:00-19:00 h (19:20-20:20 h)	1(2)	je 8,00 €
Di 01.9.20	Diana	Ferienstunden/ Nachholstunden	Core-Stability	Ferien- und Nachholstunde für alle Levels - Kräftigung Stabilität und Rumpfmuskulatur	19 - 20 Uhr	1	8,00 €

Mi 02.9.20	Andrea	Ferienstunden/ Nachholstunden	Pilates	Ferien- und Nachholstunde für alle Levels -klassisches Pilates	18 - 19 Uhr	1	8,00 €
Di 08.9.20	Diana	Ferienstunden/ Nachholstunden	Core-Stability	Ferien- und Nachholstunde für alle Levels - Kräftigung Stabilität und Rumpfmuskulatur	19 - 20 Uhr, (20 - 21:00 h)	1 (2)	je 8,00 €
Mi 09.9.20	Andrea	Ferienstunden/ Nachholstunden	Pilates	Ferien- und Nachholstunde für alle Levels -klassisches Pilates	18 - 19 Uhr	1	8,00 €
Fr 18.9.20	Susanne	Workshop	Medical Pilates Wirbelsäule	Vortrag/ Infos, Exemplarstunde Pilates Basic / kleine Übungsreihen	18-20 Uhr	2	15,00 €
Sa 03.10.2020 oder 10.10.2020	Ilka / Susanne	Workshop	Wohlfühlpaket "Haut und Haar"	Vortrag/ Infos, Exemplarstunde Faszientraining, (Handmaske ??)	10-12 Uhr	2	15,00 €
Sa 21.11.20	Ilka	Workshop	Schulter und Nacken / Entspannung	Vortrag/ Infos, Exemplarstunde Lockerung für Schulter und Nacken, Entspannungseinheit	10-11:30 Uhr	1,5	15,00 €
Do 05.11.20	Ilka	Ferienstunden/ Nachholstunden	Faszien, Rücken und Füße	Ferien- und Nachholstunden für unterschiedl. Levels: 1. Faszientraining, 2. Rücken und Füße, 3. Faszientraining	10 - 11 Uhr 17 - 18 Uhr , 18:15 - 19:15 h	3	je 8,00 €
Di 15.12.20	Diana	Extra- Jubiläumsstunde	YogaPilates / Core-Stability	Ferien- und Nachholstunde für alle Levels anschl. Plätzchen und Glühwein	19 - 20 Uhr (20-21 Uhr)	1 (2)	je 8,00 €