

## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

9:00 - 10:00  
**PILATES**  
 Alle Level / Marion

10:15 - 11:15  
**MAMI-FIT PILATES**  
 (nach der Rückbildung)  
 Alle Level / Marion

17:00 - 18:00  
**PILATES FÜR EINEN AKTIVEN RÜCKEN**  
 Alle Level / Marion

18:10 - 19:10  
**PILATES FÜR EINEN AKTIVEN RÜCKEN**  
 Alle Level / Susanne

19:20 - 20:20  
**PILATES CLASSIC FLOW**  
 Level 2 / Susanne

20:35 - 21:30 (55 Min.)  
**PILATES CORE / TRAINING MÄNNER**  
 Alle Level / Susanne

9:00 - 10:00  
**PILATES**  
 Level 1+2 / Susanne

19:00 - 20:00 bis 26.10.2021  
**PILATES für SPORTLER und ATHLETEN**  
 nur bei Bedarf online  
 Level 2 / Tanja

18:45 - 19:45 ab 2.11.2021  
**PILATES FUNCTIONAL TRAINING**  
 Level 2 / Diana

20:15 - 21:15 ab 2.11.2021  
**CORE-STABILITÄT/ HAPPY RÜCKEN**  
 Alle Level / Diana

9:00 - 10:00  
**PILATES FÜR EINEN AKTIVEN RÜCKEN**  
 Alle Level / Susanne

18:00 - 19:00  
**PILATES FIGUR- / FASZIEN TRAINING**  
 Alle Level / Daniela

18:10 - 18:40 4x ab Nov.  
**Füße / Liebscher&Bracht**

18:45 - 19:45  
**FASZIEN PILATES RÜCKEN**  
 Alle Level / Ilka

9:40 - 10:10 4x ab Nov.  
**Füße / Liebscher&Bracht**

10:15 - 11:15  
**FASZIEN PILATES RÜCKEN**  
 Alle Level / Ilka

17:00 - 18:00  
**FASZIEN PILATES RÜCKEN**  
 Alle Level / Ilka

18:30 - 19:30  
**PILATES FÜR EINEN AKTIVEN RÜCKEN**  
 Alle Level / Susanne

19:45 - 20:45  
**PILATES CLASSIC FLOW & WORKOUT**  
 Level 3-4 / Susanne

6:00 - 7:00  
**EARLY-BIRD PILATES CLASSIC Intensiv**  
 Alle Level / Tanja

9:30 - 10:30  
**FASZIENPILATES**  
 Alle Level / Ilka

17:00 - 18:00 Termine erfragen  
**WORKSHOPS Ernährung / Bewegung**  
 Team

## SONNTAG

10:00 - 11:00 ca. 1x / Monat  
**GUTEN MORGEN FLOW**  
 kostenfrei für Kunden  
 Alle Level / Team



Abenberger Str. 3  
 91126 Schwabach  
 tel: 01715482958  
 email: mail@derpilatesraum.de  
 www.derpilatesraum.de