

**MONTAG****POWER FUSION**

8.20  
30 minutes

**PILATES**

9.00  
60 minutes

**PILATES YOGA**

10.15  
60 minutes

**YOGA**

18.30  
60 minutes

**YOGA**

19.45  
60 minutes

**DIENSTAG****PILATES**

8.15  
60 minutes

**PILATES**

9.30  
60 minutes

**PILATES**

17.45  
60 minutes

**FASZIENPILATES**

19.00  
60 minutes

**BARRE PILATES**

20.15  
60 minutes

**MITTWOCH****POWER FUSION**

8.20  
30 minutes

**BARRE PILATES**

9.00  
60 minutes

**PILATES MIT BABY KURS**

10.30 UHR (60 min)

**PILATES BEGINNER**

19.00  
60 minutes

**CLASSIC PILATES**

20.15  
60 minutes

**\* SORGLOS  
TRAINIEREN!**

Wir bieten für alle  
Stunden Kinderbe-  
treuung auf Anfrage.  
Die Kleinen werden  
in unserem Kinder-  
zimmer liebevoll  
betreut.

**DONNERSTAG****PILATES**

9.00  
60 minutes

**PILATES**

10.15  
60 minutes

**KIDS YOGA PILATES**

**MINI 3 – 5 JAHRE**  
15.00 UHR (45 min)

**KIDS YOGA PILATES II**

**10 – 12 JAHRE**  
16.00 UHR (45 min)

**KIDS YOGA PILATES I**

**6 – 9 JAHRE**  
17.00 UHR (45 min)

**TEENIE YOGA PILATES**

**AB 13 JAHRE**  
18.00 UHR (45 min)

**BEST OF POWERHOUSE**

19.00  
60 minutes

**PILATES MIT BABYBAUCH KURS**

20.15 UHR (60 min)

**FREITAG****PILATES**

8.45  
60 minutes

**BARRE PILATES**

10.00  
60 minutes

**YOGA SPECIALS  
NUR MIT ANMELDUNG**

18.30  
60 minutes

**10-ER KURSE**

können von den gesetzlichen  
Krankenkassen unterstützt  
werden

**ÖFFNUNGSZEITEN**

und Stundenplan finden Sie  
immer aktualisiert auf der  
Webseite. Wir sind 15 Minuten  
vor bis 15 Minuten nach den  
Kursen persönlich für Sie da!

**BÜROZEITEN**

Mittwochs 12.30 – 14.30  
Freitags 11.00 – 13.00

**SAMSTAG****FUNCTIONAL  
FASZIEN  
PILATES  
FÜR MÄNNER**

9.00  
60 minutes



Rücken- &  
Gelenkzentrum

**TRAININGSZEITEN**

MO 8.30 – 12.30 18.00 – 20.30  
DI 8.00 – 12.30 17.30 – 21.15  
MI 8.00 – 14.30 17.30 – 21.30  
DO 8.30 – 12.30 15.00 – 21.15  
FR 8.30 – 12.30  
SA 8.45 – 10.15