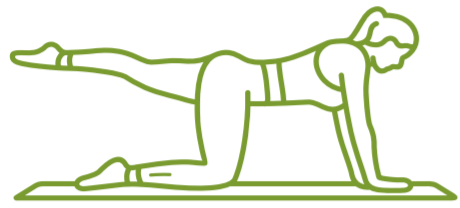


Welches Kurslevel passt zu Dir?

Matte



Level 1
sanft

Für absolute **Neueinsteiger**, **Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen** und alle, die es langsam und ruhig angehen möchten. In diesen Stunden werden Übungen detailliert erlernt, Basiswissen vermittelt und Ihr habt viel Zeit nachzuspüren und zu wiederholen.

Level 1–2

Für **fortgeschrittene Anfänger** und Teilnehmer, die das Fitness-Basislevel halten möchten.

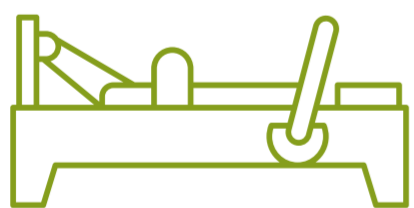
Level 2

Für **Fortgeschrittene**. Alle Basisübungen und Hauptübungen sollten bekannt sein. Der Unterrichtsstil und das Trainingstempo sind zunehmend fließend und auf Progression ausgerichtet.

Level 3

Masterclass – Für alle, die sehr lange Pilates trainieren und mit allen Übungen und Techniken vertraut sind, sich intensiv fordern möchten, sowie über eine gute Fitness verfügen.

Allegro Reformer



Level 1–2

Siehe Matte

Level 3

Masterclass – Hier wird neben viel Vorerfahrung, absolute Bewegungssicherheit und ein versierter Umgang mit den Allegro Reformern vorausgesetzt. Diese Kurse sind zugangsbeschränkt. Eine Buchung ist nur bei entsprechendem Trainingsniveau und -erfahrung, sowie nach Freigabe durch einen Trainer möglich.

Tower, Zoom & Specials



Level 1–3

Siehe Matte und Allegro Reformer

Open Class

Für alle geeignet – das Level wird je nach Teilnehmer angepasst. Gemeinsamer Spaß für alle.