

# PILATES CONFERENCE

Kursplan / Sonntag, 8.3.2026

	Großer Raum OG	Yoga Raum OG Streaming	SISSEL® Pilates Space
09.00 ▼ 10.00	<b>Maximilian Stohr</b> Fun with the Roller	<b>Stefanie Rahn</b> Pilates Refinement	<b>Anette Alvaredo</b> Toning Balls und Spinefitter Stabilität und Tiefentraining
10.15 ▼ 11.15	<b>Virginia Winsemann</b> Pilates Flow	<b>Christiane Reiter</b> slow and deep	<b>Stefanie Stiefvater</b> Group Reformer Class
11.30 ▼ 12.30	<b>Anette Alvaredo</b> Didaktische Skills im Pilates	<b>Maximilian Stohr</b> Pilates Hip Work	<b>Nadja Koller</b> Athletic Reformer
12.30 ▼ 13.30	<b>Mittagspause</b>	<b>Vortrag: Heike Jäger</b> Dialog zwischen innerer Balance und Bewegung	<b>Mittagspause</b>
13.30 ▼ 14.30	<b>Christiane Reiter und Heike Jäger</b> Innere Balance für unser Gesundsein	<b>Stefanie Stiefvater</b> Physiolates	<b>Nadja Koller</b> Reformer mit Props
14.45 ▼ 15.45	<b>Anette Alvaredo</b> Spinefitter, deep fascial release	<b>Virginia Winsemann</b> Pilates Power Flow	<b>Nadja Koller</b> Reformer, mehr Kraft in den Extremitäten
16.00 ▼ 17.00	<b>Stefanie Stiefvater</b> Pilates Flow mit dem Ball	<b>Anette Alvaredo</b> From Reformer to the Mat	

Änderungen vorbehalten.

Unsere Partner:

