

PILATES CONFERENCE

Kursplan / Samstag, 7.3.2026

	Großer Raum OG	Yoga Raum OG Streaming	SISSEL® Pilates Space
09.00 ▼ 10.00	Christiane Reiter Pilates Circle, Strong Legs and Gluts	Gabi Fastner Pilates für mehr Leichtigkeit	Annegret Sattler Core-to-Floor, Kraft und Mobilität mit dem Octocore
10.15 ▼ 11.15	Maximilian Stohr healthy back	Anette Alvaredo Creative Towel Flow	Annegret Sattler Magic Circle am Reformer
11.30 ▼ 12.30	Virginia Winsemann Pilates mit dem Ball	Christiane Reiter Faszien Pilates	Maximilian Stohr Flowing Reformer Class
12.30 ▼ 13.30	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13.30 ▼ 14.30	Stefanie Rahn Athletic Pilates	Gabi Fastner Powerhouse pur, Beckenboden im Fokus	Christiane Reiter Reformer, von leicht zu schwer
14.45 ▼ 15.45	Anette Alvaredo Pilates mit Magic Circle und Fitband	Maximilian Stohr Abdominal Challenge	Annegret Sattler Reformer: Glute-Quad CoreFlow
16.00 ▼ 17.00	Gabi Fastner PAB Power and Balance	Stefanie Rahn Pilates Traditionell	

Änderungen vorbehalten.

Unsere Partner:

