

Stand:  
19.10.2017.  
2017

# KURSPLAN Winter 23.10.-21.12.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00						<b>Matte Basic I</b> 9:00 - 10:00 04.11-16.12 8 Termine 9 Plätze / 60€ Hirstina Großer Raum
	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 5px;">bitte Nachholstunden anmelden</div>					
17:00	<b>Pilates Matte Basic I</b> 17:00-18:00 23.10-18.12. 9 Termine 9 Plätze / 108€ Anja / Barbara ab Dez großer Raum	<b>Reformer Basic I</b> Mind. Teiln. zahl 3 17:00 -18:00 3 Termine 3 Plätze / 55,50 Euro Anja 4./11./18.12.2017 kleiner Raum		<b>Matte Basic I</b> 17:30 - 18:30 25.10-16.12 9 Termine 9 Plätze / 60€ Hirstina großer Raum	<b>Pilates Chair Classic</b> 17:30 - 18:30 26.10.-21.12. 9 Termine 6 Plätze / 135€ Anja großer Raum	
18:00	<b>Heiße Feder Arme + Beine a. Tower</b> 18:00-19:00 23.10-18.12 9 Termine 6 Plätze / 135€ Anja Großer Raum		<b>Matte Basic II</b> 18:00 - 19:00 24.10.-19.12. 8 Termine 9 Plätze /96€ Hirstina großer Raum		<b>Pilates Classic Tower &amp; Matte</b> 18:30 - 19:30 26.10.-21.12. 9 Termine 6 Plätze / 135€ Anja großer Raum	
19:00	<b>Pilates Matte Basic II / Mittelst. I</b> 19:00 - 20:00 23.10-18.12. 9 Termine 9 Plätze / 108€ Anja Großer Raum		<b>Pilates Matte Basic I / II</b> 19:00 - 20:00 24.10.-19.12. 8 Termine 9 Plätze /96€ Sandra großer Raum	<b>Pilates Matte Basic II- Mittelstufe</b> 19:30 - 20:30 25.10.-20.12. 8 Termine 9 Plätze / 96€ Steffi großer Raum		<b>Pilates Matte Basic II</b> 19:30 - 20:30 26.10.-21.12. 9 Termine 6 Plätze / 108€ Anja großer Raum
20:00	<b>Pilates Matte Mittelstufe I / II</b> 20:00 - 21:00 23.10-18.12. 9 Termine 9 Plätze / 108€ Anja Großer Raum					

**geschlossen  
ab dem 22.12.2017**

Feiertag am  
31.10+01.11

Feiertag am  
31.10+01.11

LEGENDE	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <span style="background-color: #ffffcc; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span>           Matte Gruppe Basic / Einsteiger I / II         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <span style="background-color: #ffff00; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span>           Matte Gruppe Mittelstufe I / II         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <span style="background-color: #800000; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span>           Matte Gruppe Fortgeschritten I / II         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <span style="background-color: #ccccff; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span>           Reformer Gruppe mind. 3 Teilnehmer         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <span style="background-color: #008080; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span>           Gerät Gruppe Chair         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <span style="background-color: #00bfff; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span>           Gerät Gruppe Pilates Classic / Tower Heiße Feder         </div>

Studenten Rabatt Kursgebühr minus 20%  
 Buche Chair/Classic und Mattenkurs zusammen innerhalb eines Kursblockes, entspricht die Kursgebühr für alle Gruppenkurse 12€/h. Einsteiger Kurse (hell gelb) sind alle Probestunden geeignet. Matte 12€/h (Gruppe) / Gerätekurs (Gruppe) 15€/h. Drop-in Matte 14€/h (Gruppe) / Drop-in Geräte 17€/h (Gruppe)  
 Bequeme Bekleidung mitbringen, Schuhwerk = Socken od. Barfuß  
 Kursgebühr muss spätestens am ersten Kurstag bezahlt werden  
 Pilates Kurse sind geschlossen Kurse  
 Studio ist 15 min vor Unterrichtsbeginn besetzt, Kursdauer 55min  
 Fehlstunden können nur in gleichwertigen Kursen innerhalb des Kursblocks bis spätestens zwei Wochen nach Kursblock-Ende nachgeholt werden.

### Kursbeschreibungen im Detail – Matte Gruppe:

**Matte Gruppe Basic I** maximal 10 Teilnehmer, sind zum Einstieg geeignet, hier können jederzeit Probestunden statt finden.  
**Basic I + II bis Mittelstufe I Matte Gruppe** maximal 10 Teilnehmer, sind fortführende Kurseinheiten, für bereits geübte Pilates Schüler. Nach Rücksprache auch zum Einstieg geeignet. Hier ist das Vor- oder Nachholen von Fehlstunden jederzeit möglich.  
**Mittelstufe Matte Gruppe**, maximal 10 Teilnehmer, sind ausschließlich für geübte Schüler. Hier ist das Vor- oder Nachholen von Fehlstunden möglich.  
**Fortgeschrittenen Matte I /II Gruppe**, maximal 10 Teilnehmer, nach Rücksprache mit Trainer ist der Einstieg möglich. Nur für Mittelstufe Schüler oder nach Absprache geeignet um Fehlstunden nach zu holen.

### Kursbeschreibungen im Detail Gruppe Gerät:

**Chair Gruppe** max. 6 Teilnehmer, Training findet ausschließlich am Chair statt.  
**Chair / Matte Gruppe:** max. Teilnehmer, Matte und Chair effektiv und effizient kombiniert  
**Tower Classic** max. 6-8 Teilnehmer, findet zu ca. 50% auf der Matte und 50% am Tower statt.  
**Heiße Feder**, max. 6-8 Teilnehmer, findet am Tower & Matte statt, Focus liegt auf den Armen und den Beinen in einem Tiefen Power House / Starke Matte.  
**Reformer:** mind. 3 Teilnehmer, findet im kleinen Raum auf Reformern statt

### Kursplanung 2017:

09.01. – 09.03.2017 → 9 Termine  
 06.02. – 09.03.2017 → 5 Termine (neu)  
 13.03. – 18.05.2017 → 10 Termine  
 22.05. – 28.07.2017 → 10 Termine  
 31.07. – 18.08.2017 → Sommer Highlights  
 21.08. – 25.08.2017 → geschlossen  
 28.08. – 20.10.2017 → 8 Termine  
 23.10. – 21.12.2017 → 9 Termine  
 25.12. – 31.12.2017 → geschlossen

### Kurskosten Gruppe Matte:

5 Termine: 60 Euro  
 8 Termine: 96 Euro  
 9 Termine: 108 Euro  
 10 Termine: 120 Euro  
 Sommer Highlights 35 Euro

### Kurskosten Gruppe Geräte

5 Termine: 75 Euro  
 8 Termine: 120 Euro  
 9 Termine: 135 Euro  
 10 Termine: 150 Euro  
 Bei Buchung von Matte und Chair innerhalb eines Kursblocks gilt auch hier der 12 €/h Preis.

### Trainer:

Montag + Donnerstag: Anja + Barbara  
 Dienstag: Hirstina + Sandra  
 Mittwoch: Steffi + Hirstina  
 Samstag: Hirstina

### Kurskosten Gruppe Reformer

1 Termin: 18,50 Euro  
 5 Termine: 92,5 Euro  
 8 Termine: 148 Euro

Anmeldung: info@workout-nuernberg.de  
 0151 51106615