



## TRAININGSPLAN – gültig ab Mai 2016

MONTAG			
12.15 - 13.15	Start auf Anfrage	Pilates Mat	Level I-II
14.00 - 15.00	Start auf Anfrage	Pilates Mat - „Best Age“	Level I
DIENSTAG			
08.30 - 09.30		Pilates Mat	Level II
09.45 – 10.45		Pilates Mat	Level I
17.45 – 18.45		Pilates Mat	Level I
19.00 – 20.00		Pilates Mat	Level I-II
MITTWOCH			
08.00 – 09.00		Reformer Group	Level II
DONNERSTAG			
08.00 – 09.00	Auf Anfrage	Slings- Myofasiales Training mit Pilates & Yoga	Level I-II
09.15 – 10.15	Auf Anfrage	Reformer Group	Level I-II
18.00 – 19.00	Auf Anfrage	Mix – Reformer/ Matte	Level I-II
19.00 – 20.00		Reformer Group	Level I-II
SAMSTAG			
10.00 – 12.00	1 Kurs pro Quartal	Pilates Einsteiger-Workshop Daten unter „NEWS“	Einsteiger

- Personaltraining mit Terminvereinbarung.
- Anpassungen des Kursplanes oder Kursleiteränderungen bleiben dem Studio forMe jederzeit vorbehalten. Ein Gruppenkurs muss eine Mindest-Teilnehmerzahl aufweisen damit der Kurs durchgeführt werden kann (Reformergruppe mindestens 3 Teilnehmer/Innen, Mattenkurse Gruppe mindestens 4 Teilnehmer/Innen). Privat- und Halbprivatstunden werden individuell abgesprochen.
- Das Training ist für gesunde Menschen ausgerichtet. Sollten sie körperliche Beschwerden haben, konsultieren sie vorher bitte ihren Arzt.
- Ein Gesundheitsfragebogen muss vor dem 1. Training ausgefüllt werden.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer/Innen. Bei Krankheit, Unfall mit Arztzeugnis kann das Abo um diese Zeit verlängert werden. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Nicht besuchte Lektionen können nach Absprache mit dem Studio während der gültigen Abo-Dauer in einem gleichstufigen Gruppenkurs nach- oder vorgeholt werden.
- Absagen werden bis 24h vor Lektion-Start berücksichtigt, ansonsten wird die Lektion verrechnet.
- QualiCert-Anerkennung - der Unterricht ist durch QualiCert zertifiziert