

Early Bird Pilates

Freitagmorgen, 8 Uhr, der Tag ist noch leise. Das Büro wartet später. Die Brotdosen sind gepackt, das Haus ist ruhig – und Du hast einen Moment nur für Dich.

Unsere Early Bird Pilates Stunde ist Deine kleine Auszeit vor dem Trubel des Tages und der bewusste Übergang ins Wochenende. Ganz pur: keine Geräte, kein Schnickschnack – nur Du, Dein Körper und Dein Atem.

Wir wecken sanft Deine Muskulatur, bringen Klarheit in den Kopf und schenken Dir neue Energie. Du gehst gestärkt, aufgerichtet und zentriert in den Freitag – statt ihn einfach nur „abzuhaken“.

Und das Beste: Du musst nirgendwo hin.

Du rollst Deine Matte dort aus, wo Du gerade bist, und genießt die Stunde ganz in Ruhe von zuhause aus – ohne Stress, ohne Wege, nur für Dich.

Perfekt für alle, die vor dem Büro, vor dem Wochenende, nach dem Morgentrubel noch einmal bei sich ankommen möchten.

Für Mamas, Frühaufsteherinnen, Alltagsheldinnen

– für Dich. 