



BUCHUNGSSYSTEM: PILAT3S DYNAMIC REFORMER @ HOLMES PLACE WIEN HÜTTELDORF FAQ

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Wo befindet sich das Studio?

Das PILAT3S Dynamic Reformer Studio befindet sich in unserem Holmes Place Club Hütteldorf, Hütteldorfer Straße 130A, Ecke Heinrich-Collin-Straße, 1140 Wien ([Kartenübersicht hier](#))

Muss ich Mitglied bei Holmes Place sein, um an den Kursen teilnehmen zu können?

Nein, jede Person kann mit einem gültigen Kurs-Clip an PILAT3S-Kursen teilnehmen.

Wann soll ich ankommen?

Personen, die zum ersten Mal teilnehmen, müssen 15 Minuten vor Kursbeginn eintreffen. So ist genügend Zeit, sich anzumelden, Ihren Kursleiter kennenzulernen und die Einweisung für Erstteilnehmer zu erhalten. Verspätete Ankünfte sind aus Sicherheitsgründen nicht gestattet.

Was soll ich mitbringen?

Bitte bringen Sie rutschfeste Socken (Pflicht), eine Wasserflasche und gute Laune mit. Falls Sie Ihre Socken vergessen haben, können Sie diese an der Rezeption erwerben. Taschen und Jacken sind im Studio nicht erlaubt und müssen im dafür vorgesehenen Aufbewahrungsbereich deponiert werden.

Was soll ich anziehen?

Bequeme Sportkleidung. Vermeiden Sie Reißverschlüsse und scharfe Accessoires. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir, lange Haare zusammenzubinden.

ÜBER DIE KURSE

Was ist PILAT3S?

PILAT3S ist eine Marke für dynamisches Reformer-Pilates, die dynamische Ganzkörperübungen kombiniert. Jede Stunde ist darauf ausgelegt, Ihr Trainingserlebnis zu optimieren – durch die Verbindung von sorgfältig ausgewählter Musik, strukturierten Zeitblöcken, dynamischer Methodik und modernster Studiotechnik wird Reformer-Pilates auf frische und zeitgemäße Weise präsentiert.

Ich habe noch nie Reformer Pilates gemacht. Kann ich trotzdem mitmachen?

Absolut! Unsere Kurse bieten Anpassungsmöglichkeiten, sodass Sie in Ihrem eigenen Tempo lernen können. Neukunden müssen 15 Minuten vor Kursbeginn eintreffen, um die verpflichtende Einführung zu erhalten.

Worin besteht der Unterschied zwischen Align, Tone und Power?

Align – Bewegen Sie sich anmutig und strecken Sie Ihren Körper durch eine Vielzahl offener Rotationen und dynamischer Bewegungen.

Tone – Straffen Sie Ihren Körper mit diesem dynamischen Flow, der Burnout- und Pulssequenzen für eine verbesserte Körperformung beinhaltet.

Power – Ziel ist der Aufbau von Kraft durch dynamische und komplexe Bewegungen mit zusätzlichen Kurzhanteln.

Wie lange dauert jede Unterrichtsstunde?

Jede Einheit dauert 50 Minuten, inklusive Aufwärmen und Abkühlen.

Wie viele Personen sind in einer Klasse?

Unser Studio in Hütteldorf verfügt über 11 Reformer, wodurch eine ausreichend kleine Gruppengröße für eine persönliche Betreuung gewährleistet ist.

BUCHUNG & PAKETE

Wie kann ich einen Kurs buchen?

Buchen Sie direkt über das Buchungssystem [HIER](#). Sie müssen kein Mitglied sein.

Gibt es eine Buchungsanleitung?

Ja, sehen Sie sich unser Instagram-Highlight [HIER](#) an.

Kann ich eine einzelne Sitzung oder ein Paket kaufen?

Ja. Wir bieten einzelne Kurs-Clips sowie Pakete (5, 10 oder 20 Kurs-Clips) an. Diese können über das Buchungssystem [HIER](#) erworben werden.

Wie kann ich buchen?

Melden Sie sich im Buchungssystem an, wählen Sie die gewünschten Kurs-Clips aus und buchen Sie Ihre Kurse einfach mittels Bezahlung online.

Welche Möglichkeiten gibt es für Nicht-Mitglieder von Holmes Place?

Einzelne Einheit	29 EUR	Gültigkeitszeitraum: 1 Monat
3er Angebot*	59 EUR*	Gültigkeitszeitraum: 1 Monat
5er-Paket	135 EUR	Gültigkeitszeitraum: 3 Monate
10er-Paket	250 EUR	Gültigkeitszeitraum: 6 Monate
20er-Paket	450 EUR	Gültigkeitszeitraum: 12 Monate

Welche Optionen gibt es für Mitglieder von Holmes Place?

Einzelne Einheit	20 EUR	Gültigkeitszeitraum: 1 Monat
3er Angebot*	41 EUR*	Gültigkeitszeitraum: 1 Monat
5er-Paket	95 EUR	Gültigkeitszeitraum: 3 Monate
10er-Paket	179 EUR	Gültigkeitszeitraum: 6 Monate
20er-Paket	329 EUR	Gültigkeitszeitraum: 12 Monate

**nur einmal buchbar*

Kann ich meine Buchung an einen Freund übertragen?

Nein, gekaufte Kurs-Clips und Pakete sind nicht übertragbar.

Was passiert, wenn ein Kurs ausgebucht ist?

Sie können sich auf die Warteliste setzen. Wenn ein Platz frei wird, werden Sie automatisch in den Kurs aufgenommen und per E-Mail benachrichtigt – jedoch nur, wenn Sie einen aktiven Clip verfügbar haben. Bitte seien Sie bereit, teilzunehmen.

STORNIERUNGEN & NICHTERSCHEINEN

Kann ich eine Unterrichtsstunde absagen?

Ja, Sie können bis zu 12 Stunden vor Kursbeginn kostenfrei stornieren.

Was passiert, wenn ich nicht erscheine?

Bei Nichterscheinen oder kurzfristigen Absagen wird die Einheit von Ihren gekauften Kurs-Clips abgezogen.

VERLETZUNGEN & BESONDERE BEDINGUNGEN

Gibt es Kontraindikationen für die Teilnahme an PILAT3S?

Ja. PILAT3S ist möglicherweise nicht für alle geeignet, insbesondere für Personen mit bestimmten medizinischen Erkrankungen oder körperlichen Einschränkungen. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir PILAT3S nicht für Teilnehmer*innen mit folgenden Bedingungen:

- Koronare Herzkrankheit
- Schwerwiegende körperliche Beeinträchtigungen
- Krebs
- Vorgeschichte eines Schlaganfalls
- Altersbedingte Erkrankungen (z. B. Demenz)

Kann ich teilnehmen, wenn ich verletzt bin?

Bitte konsultieren Sie vor der Teilnahme Ihren Arzt. Ihre Trainerin/Ihr Trainer wird zu Beginn eine Sicherheitsdemonstration für Erstteilnehmende durchführen und Ihnen während des gesamten Kurses passende Regressionen und Modifikationen anbieten. Hören Sie stets auf Ihren Körper und passen Sie den Widerstand entsprechend an.

Kann ich teilnehmen, wenn ich schwanger bin?

Bitte beachten Sie, dass unser Konzept nicht für Schwangere ausgelegt ist; alternative Trainingsoptionen werden empfohlen. Ab dem zweiten Trimester ist eine Teilnahme nicht mehr gestattet.

STUDIO & AUSSTATTUNG

Gibt es Umkleidekabinen und Gepäckaufbewahrung?

Im Club stehen Umkleidekabinen und kleine Abstellräume für persönliche Gegenstände zur Verfügung.

Sind Socken mit rutschfester Sohle Pflicht?

Ja, für Ihre Sicherheit auf dem Reformer.

ANDERE FRAGEN

Bieten Sie Buchungen für Firmen oder private Gruppen an?

Ja! Wir bieten auch private Veranstaltungen für Unternehmen und Gruppen an. Schreiben Sie dazu eine Mail an Jana.Schlegel@holmesplace.at, um Ihre Veranstaltung zu planen.

Bieten Sie Einzelsitzungen an?

Ja. Einzel- und Gruppentrainings sind auf Anfrage möglich. Preise und Terminvereinbarungen dazu erhalten Sie direkt im Club.

Wie kann ich das Studio kontaktieren?

Jana.Schlegel@holmesplace.at

+43 1 415880 - Rezeption

Oder fragen Sie einfach persönlich an der Rezeption im Club nach.



BOOKING SYSTEM: PILAT3S DYNAMIC REFORMER @ HOLMES PLACE VIENNA HÜTTELDORF FAQ

GENERAL INFORMATION

Where is the studio located?

PILAT3S Dynamic Reformer Vienna is located inside Holmes Place Hütteldorf, Hütteldorfer Straße 130A Ecke, Heinrich-Collin-Straße, 1140 Wien ([HERE](#))

Do I need to be a Holmes Place member to attend classes?

No, anyone can join PILAT3S classes with a valid session clip.

What time should I arrive?

First-timers must arrive 15 minutes before the class. This gives you time to check in, meet your instructor and get your mandatory first-timer induction. Late arrivals are not permitted for safety reasons.

What should I bring?

Grip socks (mandatory), a water bottle, and your best vibes. If you forget, grip socks can be purchased at reception; bags and jackets are not allowed in the studio and must be stored in the designated storage area.

What should I wear?

Comfortable workout clothing. Avoid zippers or sharp accessories. We suggest tying up long hair for safety.

ABOUT THE CLASSES

What is PILAT3S?

PILAT3S is a Dynamic Reformer Pilates brand combining dynamic, full-body routines. Each class is designed to elevate your training experience – blending curated music, structured timed blocks, dynamic methodology and immersive studio technology to deliver a fresh, modern take on Reformer Pilates.

I have not done Reformer Pilates before. Can I still join?

Absolutely! Our classes offer modifications and regressions, so, you can move at your own pace. First-timers must arrive 15 minutes before the class to get your mandatory first-timer induction.

What's the difference between Align, Tone, and Power?

Align – Move with grace and elongate your body through a variety of open rotations and dynamic movements.

Tone – Tone your body with this Dynamic flow, featuring burnout and pulse sequences for enhanced sculpting.

Power – Aimed for building strength through dynamic and compound movements using dumbbells and reformer.

How long is each class?

Each class is 50 minutes, including warm-up and cool-down.

How many people are in a class?

Our Hütteldorf studio has 11 Reformers, ensuring a small enough group setting for personal attention.

BOOKING & PACKAGES

How can I book a class?

Book directly via the booking system [HERE](#). You don't need to be a member.

Is there a guide?

Yes, check our Instagram Highlight [HERE](#).

Can I buy a single session or package?

Yes. We offer single sessions and clip packages (5x, 10x, or 20x). These can be purchased via the booking system [HERE](#).

How can I book?

Sign-in or sign-up to the booking system, choose your clips, and book your classes.

What are the options for Holmes Place non-members?

Single class	29 EUR	Validity period: 1 month
3 class offer*	59 EUR*	Validity period: 1 month
5 pack	135 EUR	Validity period: 3 months
10 pack	250 EUR	Validity period: 6 months
20 pack	450 EUR	Validity period: 12 months

What are the options for for Holmes Place members?

Single class	20 EUR	Validity period: 1 month
3 class offer*	41 EUR*	Validity period: 1 month
5 pack	95 EUR	Validity period: 3 months
10 pack	179 EUR	Validity period: 6 months
20 pack	329 EUR	Validity period: 12 months

**can only be purchased once*

Can I transfer my booking to a friend?

Clips and packs are non-transferable.

What happens if a class is fully booked?

You can join the waitlist. If a spot opens, you'll be automatically moved into the class and notified by email, only if you have an active clip available. Be prepared to join.

CANCELLATIONS & NO-SHOWS

Can I cancel a class?

Yes. You can cancel up to 12 hours before class without penalty.

What happens if I don't show up?

No-shows or late cancellations will deduct one session from your clips.

INJURIES & SPECIAL CONDITIONS

Are there any contraindications for participating in PILAT3S?

Yes. PILAT3S may not be suitable for everyone, especially individuals with certain medical conditions or physical limitations. For safety reasons, we do not recommend PILAT3S for participants with the following conditions:

- Coronary heart disease
- Debilitating disabilities
- Cancer
- History of stroke
- Age-related conditions (e.g. dementia)

Can I attend if I'm injured?

Please consult your doctor before participating. Your instructor will provide a safety demonstration for first-timers and offer regressions and modifications throughout the class. Always listen to your body and adjust your resistance accordingly.

Can I attend if I'm pregnant?

Please note that our concept is not designed for pregnant individuals; alternative exercise options are recommended. From the second trimester onward, participation is not permitted.

STUDIO & AMENITIES

Are there changing rooms and storage?

Changing rooms and small storage for personal belongings are available in the club.

Are grip socks mandatory?

Yes, for safety on the Reformer.

OTHER QUESTIONS

Do you offer corporate or private group bookings?

Yes! We can host private sessions for companies or groups. Email Jana.Schlegel@holmesplace.at to plan your event.

Do you offer private sessions?

Yes. Private and semi-private sessions are available upon request. Contact the club for pricing and scheduling.

How can I contact the studio?

Jana.Schlegel@holmesplace.at

+43 1 415880 - reception

Or simply ask at the reception desk.