

# KURSPLAN



Bis Ende Oktober 2024

Montag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Samstag	Samstag
Saal 1	Saal 2 oder Markgröningen	Saal 1	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 1	Saal 2
				9.00-10.00 Uhr Pilates Flow (P) Intermediate Anita					
							9.50-10.50 Uhr Yoga Morning Flow All Levels Jenny	9.30-10.30 Uhr Reformer Intermediate Anita	09.30-10.30 Uhr Ballett Basic All Levels Nadège
								10.30-11.30 Uhr Reformer Intermediate Nadège	
18.00-19.00 Uhr Reformer All Levels Nadège	19.00-20.00Uhr Pilates (P) All Levels Anita Markgr.	18.00-19.00 Uhr Reformer (P) All Levels Anita	18.00-19.00 Uhr Reformer (P) Advanced Anita		18.00-19.00 Uhr Reformer All Levels Ines ab November			Ab 11.30 Uhr Workshops/ Specials	Ab 10.40 Uhr Workshops/ Specials
19.00-20.00 Uhr Reformer Intermediate Nadège	19.00-20.00 Uhr Pilates All Levels Ines	19.00-20.00 Uhr Reformer (P) Intermediate Anita		19.00-20.00 Uhr Pilates Flow (P) Intermediate Anita	19.00-20.00 Uhr Reformer All Levels Ines	18.50-19.50 Uhr Pilates Sensitive All Levels Monika			

Workshops/Specials: Im Wechsel Master Class, Einsteigerworkshop, Barre, Kleingruppen Reformer  
(P) = Präventionskurs

## UNSERE LEVELS

**All Levels** ist geeignet für Teilnehmende, die 0-30 Stunden Training absolviert haben.

**Intermediate** ist geeignet für Teilnehmende, die 30-50 Stunden Training absolviert haben.

**Advanced** ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits mindestens 50 Stunden Training absolviert haben und/oder reichlich Bewegungserfahrung aus dem Leistungssport oder Tanz/Yoga mitbringen.