

KURSPLAN



ab Januar 2025

Montag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Samstag	Samstag
Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 1	Saal 2
				9.00-10.00 Uhr Pilates Matte (P) Anita			8:20-09.20 Uhr Reformer All Levels Nadege	9.30-10.30 Uhr Reformer Intermediate Nadège	
							9.50-10.50 Uhr Yoga Morning Flow All Levels Jenny	10.30-11.30 Uhr Reformer (P) Intermediate Anita	
	Demnächst 18:00-19:00 Uhr Pilates All Levels Ines	17:00-18:00 Uhr Reformer(P) All Levels Anita						Ab 22.2.25 11.30-12.30 Uhr Reformer Flow All Levels Karla	10.30-11.30 Uhr Ballett Basic All Levels Nadège
18.00-19.00 Uhr Reformer All Levels Nadège	19.00-20.00 Uhr Pilates (P) Markgröningen Anita	18.00-19.00 Uhr Reformer (P) Intermediate Anita	18.00-19.00 Uhr Reformer (P) Advanced Anita		18.00-19.00 Uhr Reformer All Levels Ines				Ab 11.30 Uhr Barre Special Class Oder Master Class Reformer
19.00-20.00 Uhr Reformer Intermediate Nadège	19.00-20.00 Uhr Pilates All Levels Ines	19.00-20.00 Uhr Reformer (P) Advanced Anita	19:00-20:00 Uhr Ab 5.2.25 Reformer Flow All Levels Karla	19.00-20.00 Uhr Pilates Flow (P) Intermediate Anita	19.00-20.00 Uhr Reformer Intermediate Ines	18.50-19.50 Uhr Pilates Sensitive All Levels Monika			Einsteigerworkshop „Start Pilates“ Monatlich

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.