

Kursplan 2017

Level 1: Basis Training

Level 1+ : erweitertes Basistraining

Level 2: Fortgeschrittene/intensives Training

Level 3 :sehr fortgeschritten, intensives Training



Stand September 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00-10:00 Pilates (Level 1+) Marion	9:00-10:00 Pilates (Level 1+) Susanne	9:00-10:00 Pilates-Körpertraining für einen aktiven Rücken (Level 1+) Susanne	9:45-10:45 Basic Pilates Pre Pilates für den sanften Einstieg NN/Team Pilates	9:30-10:30 YogaPilates (alle Levels) Diana
10:15-11:15 Babylates™ Pilates und workout für junge Mütter Marion	10:10-11:10 Pilates - flow & workout (Level 2) Susanne	10:10-11:10 Körpertraining (Levels 1) "Golden Pilates" und Pilates Grundlagen Susanne	11:00-12:00 Pilates (Level 1+) Susanne	
			12:30-13:00 / 13:05-13:40 / 13:45-14:15 Betriebliches Gesundheitsmanagement für AWO Susanne	
<i>alle Kurse werden im Trimester-Zyklus angeboten --- Zustandekommen immer abhängig von der Nachfrage ----- in den Schulferien keine Kursstunden oder andere Kurszeiten !!!!!... Infos im Studio oder über Kontakt (s.u.)</i>				
	ab 10. Oktober Kurse à 10 Einheiten 14:30 - 15:30 Kinderballett / Kindertanz (4-5 J) Cristina		Angebot des TV Eibach 03 16:25-17:10 Rehabilitationssport Susanne	
17:00-18:00 Pilates - Körpertraining für einen aktiven Rücken (Level 1) Susanne	17:50-18:35 Rehabilitationssport Diana	17:00-18:00 Total barre® / barre concept® Training an der Ballettstange (stability barre) Daniela	17:20-18:20 YogaPilates (alle Levels) Susanne	
18:10-19:10 Pilates - Körpertraining für einen aktiven Rücken (Level 1+) Susanne	18:45-19:45 Core-Stability & flexible Gelenke (Level 2+) Diana	18:05-19:05 Pilates Figur-und Faszientraining (alle Levels) Daniela/Marion	18:30-19:30 Pilates - Körpertraining für einen aktiven Rücken (Level 1+) Susanne	
19:20-20:20 Pilates Classic (Level 1+) Susanne	19:55-20:55 Core-Stability & flexible Gelenke (Level 1+) Diana	19:10-20:10 Pilates (Level 1) Marion	19:40-20:40 Pilates-flow & workout (Level 3) Susanne	Termine erfragen offene-Stunde 18:30-19:30 Endlich Wochenende Themenstunde Susanne
20:30-21:30 M Pilates: Core-und Faszientraining Susanne	21:00-22:00 M Pilates: Pilates-Coretraining Diana			