

# Kursplan 2018

level 1: Basis Training

Level 1+ : erweitertes Basistraining

Level 2: Fortgeschrittene/intensives Training

Level 3 :sehr fortgeschritten, intensives Training



Stand März 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				<i>Neu -</i>
9:00-10:00 <b>Pilates (Level 1+)</b> Marion	9:00-10:00 <b>Pilates (Level 1+)</b> Susanne	9:00-10:00 <b>Pilates-Körpertraining für einen aktiven Rücken (Level 1+)</b> Susanne	9:45-10:45 <b>Babylates™</b> Pilates und workout für junge Mütter Marion	9:30-10:30 <b>YogaPilates (alle Levels)</b> Diana
10:10-11:10 <b>Babylates™</b> Pilates und workout für junge Mütter Marion	10:10-11:10 <b>Pilates - flow &amp; workout (Level 2)</b> Susanne	10:10-11:10 <b>Körpertraining (Level 1)</b> <b>"Golden Pilates" und Pilates Grundlagen</b> Susanne	11:00-12:00 <b>Pilates (Level 1+)</b> Susanne	
	<i>Angebot des TV Eibach 03</i>			
	11:15 - 12:15 <i>Bewegen statt Schonen -</i> <i>Bewegen statt Schonen -</i> Susanne			
			13:30-14:00 <b>Bewegte Mittagszeit - BGM für AWO</b>	
<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>				
	<i>Kurse à 10 Einheiten</i>		<i>Angebot des TV Eibach 03</i>	
	14:30 - 15:30 <b>Kinderballett / Kindertanz (4-6 J)</b> Heike		14:15 - 15:15 <b>Pilates Körpertraining (Level 1)</b> Susanne	
			<i>Angebot des TV Eibach 03</i>	
			16:25-17:10 <b>Rehabilitationssport</b> Susanne	
	<i>Angebot des TV Eibach 03</i>			
17:00-18:00 <b>Pilates - Körpertraining für einen aktiven Rücken (Level 1+)</b> Susanne	17:50-18:35 <b>Rehabilitationssport</b> Diana	17:00-18:00 <b>Total barre® / barre concept®</b> <i>Kraftausdauer-Training z.T. an der Ballettstange</i> Daniela	17:20-18:20 <b>YogaPilates (alle Levels)</b> Susanne	
18:10-19:10 <b>Pilates - Körpertraining für einen aktiven Rücken (Level 1+)</b> Susanne	18:45-19:45 <b>Core-Stability &amp; flexible Gelenke (Level 2+)</b> Diana	18:05-19:05 <b>Pilates Figur-und Faszientraining (alle Levels)</b> Daniela	18:30-19:30 <b>Pilates - Körpertraining für einen aktiven Rücken (Level 1+)</b> Susanne	<i>Termine erfragen</i> 18:30-19:30 <b>Nachholstunde</b> <i>Themenstunde</i> Susanne
19:20-20:20 <b>Pilates Classic (Level 2)</b> Susanne	19:55-20:55 <b>Core-Stability &amp; flexible Gelenke (Level 1+)</b> Diana	19:10-20:10 <b>Pilates Classic (Level 1+)</b> Marion	19:40-20:40 <b>Pilates Classic-flow &amp;workout (Level 3)</b> Susanne	
<i>speziell für MÄNNER</i>	<i>speziell für MÄNNER</i>			
20:30-21:30 <b>M Pilates: Pilates- Core-und Faszientraining</b> Susanne	21:00-22:00 <b>M Pilates: Pilates-Coretraining</b> Diana			