

# Kursplan Herbst / Winter 2018/19



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Uhrzeit	Matwork	Allegro	Matwork	Allegro	Matwork	Allegro	Matwork	Allegro	Matwork	Allegro
08.00 - 08.45	EarlyBird Level 2 Fatma								EarlyBird Level 1 Anni	
09.00 - 10.00	Small Props Level 2 Ute	Allegro Level 2 Fatma		Allegro Level 1 Petra	Matwork Level 2 Britta		Easy Matwork Level 0-1 Britta		Matwork Level 2 Isabel	Allegro Level 1 Anni
10.15 - 11.15		Allegro Level 2 Ute	Matwork Level 1 Ute	Allegro Level 1 Petra		Allegro Level 2 Britta	Small Props Level 2 Anni		Small Props Level 3 Isabel	Allegro Level 1 Britta
11.30 - 12.30			Easy Matwork Level 0-1 Ute			Easy Allegro Level 0-1 Petra	12.45 Start-Up <sup>KK</sup> Level 0-1 Anni	Allegro Level 3 Britta	Start-Up <sup>KK</sup> Level 0-1 Isabel	KK
17.00 - 18.00		SeniorAllegro Level 0-1 Anni	Start-Up <sup>KK</sup> Level 0-1 Eva	KK	MOTR Level 1 Ute	KK		SeniorAllegro Level 0-1 Isabel	Matwork Level 1 Corinna R.	15.45 - 16.45 ←
18.15 - 19.15	Small Props Level 2 Anni		FaszienPilates Level 2 Britta		Matwork Level 3 Ute	Allegro Level 1 Ute	FaszienPilates Level 2 Ute		17.00/18.00 – 19.00/20.00 Variierendes Workshop Angebot Siehe Studio-Aushang und Online-Kursprogramm! Mit kleiner Extragebühr	
19.30 - 20.30	Matwork Level 1 Britta	Allegro Level 1 Anni	Easy Matwork Level 0-1 Eva	Allegro Level 2 Britta	Small Props Level 2 Ute		Easy Matwork Level 0-1 Ute	Allegro Level 1 Isabel		

Für  
Dich!

**Samstag, 10.15 - 11.15 Functional PILATES Challenge Level 2 mit Anni**

Erlerne die Basics! Für Einsteiger und ohne Pilates Vorkenntnisse geeignet. Zum Erlernen der Pilates Prinzipien und Grundlagen. Auch mit körperlicher Einschränkung.  
KK: Krankenkassen zertifiziert

**0-1**

Mit Pilates Erfahrung zur Vertiefung der Prinzipien und zur Steigerung der Kraft und Beweglichkeit von Kopf bis Fuß im mittleren Level.

**1**

Gute Pilates Kenntnisse und gesunde körperliche Fitness. Fordernd und im Flow. Übungen im mittleren und fortgeschrittenen Level.

**2**

Sehr gute Pilates Fitness und gute Vorerfahrungen. Kraftvoll, mobilisierend und koordinativ anspruchsvoll.

**3**