

Kursplan

(23.01.2023 – 19.03.2023)

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Pilates | Poledance | Pilates | Poledance | Pilates | Poledance | Pilates | Poledance | Pilates | Poledance | Pilates | Poledance |
| 8:00 – 9:00 sanfter Tagesstart bei Kirsten | 8:00 – 9:00 freies Training ohne Trainerin | | | | | | | 8:50 – 9:50 Level 2 bei Kirsten | 8:50 – 9:50 freies Training ohne Trainerin | | |
| 9:15 – 10:15 Level 3 bei Kirsten | 9:15 – 10:15 freies Training ohne Trainerin | | | | | | | 10:00 – 11:00 mit Kind bei Kirsten | 10:00 – 11:00 freies Training ohne Trainerin | 11:00 – 12:00 freies Training ohne Trainerin | 11:00 – 12:00 Level 1 bei Nadine |
| | | | | | | | | | | 12:10 – 13:10 freies Training ohne Trainerin | 12:10 – 13:10 Level 0 bei Nadine |
| | | 16:00 – 17:00 freies Training ohne Trainerin | 16:00 – 17:00 Luftzirkus Kids bei Yvi | | | | | 16:30 – 17:30 freies Training ohne Trainerin | 16:30 – 17:30 Hoop bei Anna | | |
| 17:15 – 18:15 freies Training ohne Trainerin | 17:15 – 18:15 Level 3 bei Anna | 17:10 – 18:10 freies Training ohne Trainerin | 17:10 – 18:10 Luftzirkus Teens bei Anna | 17:30 – 18:30 Level 2 bei Anna | 17:30 – 18:30 Level 3 bei Nina | | | 17:30 – 18:30 Level 0 bei Klaudia | 18:00 – 19:00 Level 1 bei Anna | | |
| 18:30 – 19:30 Level 3 bei Marie | 18:30 – 19:30 Level 1 bei Anna | 18:25 – 19:25 Level 4 bei Kirsten | 18:20 – 19:20 Hammock bei Anna | 18:40 – 19:40 flexibilitätstdehnbar bei Kirsten | 18:40 – 19:40 Technik + Kraft L1 – L4 bei Nina | 18:15 – 19:15 Level 1 bei Marie | 18:15 – 19:15 Level 2 bei Jessica | 18:40 – 19:40 Level 2 bei Klaudia | 19:00 – 19:40 freies Training ohne Trainerin | | |
| 19:40 – 20:40 Level 2 bei Marie | 19:40 – 20:40 Low Flow bei Anna | 19:30 – 20:30 Level 1 bei Heide | 19:30 – 20:30 Level 4 bei Kirsten | 19:50 – 20:50 Männer bei Kirsten | 19:50 – 20:50 Level 2 bei Yvi | 19:25 – 20:25 Level 2 bei Heide | 19:25 – 20:25 Level 1 bei Jessica | | | | |