

# Kursplan

(15.11.2021 – 09.01.2021)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
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 1 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
		16:15 – 17:15 freies Training ohne Trainerin	16:15 – 17:15 Luftzirkus Kids bei Kirsten						
17:15 – 18:15 freies Training ohne Trainerin	17:15 – 18:15 Level 1 bei Anna	17:30 – 18:30 freies Training ohne Trainerin	17:30 – 18:30 Luftzirkus Teens bei Anna	17:30 – 18:30 Level 2 bei Kirsten	17:30 – 18:30 Level 3 bei Nina	18:00 – 19:00 freies Training ohne Trainerin	18:00 – 19:00 Level 2 bei Jessica		
18:30 – 19:30 Level 3 bei Marie	18:30 – 19:30 Level 0 bei Anna	18:50 – 19:50 Level 0 bei Heide	18:45 – 19:45 Level 4 Pilates bei Kirsten	18:40 – 19:40 flexibilitätstdehnbar bei Kirsten	18:40 – 19:40 Heelz bei Nina	19:15 – 20:15 Level 1 bei Heide	19:15 – 20:15 Level 1 bei Jessica	19:00 – 20:00 freies Training ohne Trainerin	19:00 – 20:00 Level 1 bei Anna
19:40 – 20:40 Level 1 bei Marie	19:40 – 20:40 freies Training ohne Trainerin	20:00 – 21:00 Level 3 bei Heide	20:00 – 21:00 Level 4 bei Kirsten	19:50 – 20:50 Chair / Floor bei Kirsten	19:50 – 20:50 Level 2 bei Nina				