

Kursplan

(14.11.2022 – 08.01.2023)

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 – 12:30 Entspannung** bei Christiane	11:00 – 12:00 Level 1 bei Nadine
										12:30 – 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 Hammock 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 1 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 Hoop bei Anna	18:40 – 19:40 flexibilitätsdehnbar 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 0 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				

* Luftzirkus Kids und Teens: findet in den Ferien nicht statt

** Entspannung: findet am 26.11. / 10.12. / 08.01. von 11:00 – 12:30 Uhr statt
findet am 30.12. von 15:45 – 17:15 Uhr statt