

# Kursplan Winter 2019 | Januar - April (Gültig ab 06.01.)



	MONTAG		DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Kursraum	Kursraum
08:45	<b>Mat Starker Rücken</b> (Denitsa)				<b>Reformer II</b> (Anke) <i>09:00h</i>			<b>TRX® Functional</b> (Olga)	
10:00	<b>MamaFit &amp; Happy Baby</b> (Joanna) <i>mit Nanny*</i>								<b>Mat II</b> (Anke/Denitsa)
14:00								<b>Reformer all Level **</b> (Olga)	
17:15			<b>Prenatal Pilates</b> (Anke)	<b>Postnatal Pilates</b> (Anke) <i>17:30h</i> <i>ab 09.01. 8x</i> <i>ab 06.03. 8x</i>	<b>Mat Functional</b> <i>10.1. - 21.02. 7x</i> <b>Pilates goes Bikini</b> <i>07.03. - 11.04. 6x</i> (Anke)				
18:30	<b>Mat II</b> (Denitsa)		<b>Reformer II</b> (Anke)	<b>Reformer I</b> (Olga) <i>18:45h</i>	<b>Reformer III</b> (Anke)	<b>Prenatal Pilates</b> (Denitsa)	<b>Welcome Weekend Mat I - II</b> (Joanna)		
20:00	<b>Reformer II</b> (Olga)	<b>Mat Basics</b> (Denitsa) <i>ab 07.01. 8x</i>	<b>Dynamic Mat Flow III</b> (Anke) <i>English</i>	<b>TRX® Functional</b> (Olga)	<b>Reformer II</b> (Denitsa) <i>English</i>				

\* buchbar mit dem MamaFit 8er Ticket 130 EUR inkl. Kinderbetreuung mit 2 Nannies (Kurs läuft immer im 8 Wochen Rhythmus)

\*\* mind. 6x basic Reformer Kurs als Voraussetzung