

# Kursplan SOMMER 2019 (Gültig ab 01.06. - 31.08.)



	MONTAG		DIENSTAG	MITTWOCH	MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Kursraum	OUTDOOR	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Kursraum	Kursraum
07:00	TRX® Functional (Anke)									
08:45	Mat Starker Rücken (Denitsa)					Reformer II (Anke) 09:00h			TRX® Functional (Olga)	
10:00										Mat II (Anke/Denitsa)
14:00									Reformer all Level *** (Olga)	
17:15			Prenatal Pilates (Anke)	Postnatal Pilates (Anke) 17:30h ab 22.05. 8x		Reformer basics (Anke) 17:30h geplant als Intensivkurs				
18:30	Pilates meets Animal Flow® (Denitsa)		Reformer III (Anke)	Reformer I (Olga) 18:45h	Bodytoning OUTDOOR* (Anke) 19:30h HIIT, CARDIO, Animal Flow®	Reformer III (Anke)	Prenatal Pilates (Denitsa)	Welcome Weekend Mat I - II (Joanna)		
20:00	Reformer II (Olga)	Mat I (Denitsa)	Mat Flow III (Anke) English	TRX® Functional (Olga)		Reformer II (Denitsa) English	Mat I geplant (Mareike)**			

\* Treffpunkt Mattheiser Weiher/Spielplatz \*\* GRATIS Kurs im Juni & Juli

\*\*\*bis zum Start der Sommerferien 29.6., dann wieder im September

**INFO FÜR ALLE KURSE: zur besseren Planung bitte frühzeitig anmelden wegen der Ferienzeit!! Reformer Minimum 3 Personen!**