

---

## NEUE KURSE

freitags, 18:30h WELCOME WEEKEND im Wechsel:

- Pilates Mat mit Mareike
- Hatha Yoga Flow & Release mit Kathleen

WIEDER DA :-)

1x Monat:

sonntags, 11:30h TRX® Pilates mit Anke

## SPECIALS & INTENSIVKURS

### **BIKINI BODY WORKOUT mit Anke & Mareike**

07.02. – 27.02. freitags 10h 6x einzeln oder als 6er Ticket buchen  
Pilates kombiniert mit Cardio Intervallen.

Fokus auf Straffung Bauch, Beine, Po & Arme

### **POSTNATAL PILATES| RÜCKBILDUNG**

05.02. – 25.03. mittwochs 17:30h 8x

## RETREATS

### **PROVENCE ESCAPE 2020**

22. – 29.8.2020

ONLINE ANMELDUNG OFFEN! Begrenzte Plätze

---

## WORKSHOPS & EVENTS

**11.01. von 11 – 13 Uhr.**

**Pilates Mat & TRX® Intensiv-Workshop für Männer mit Anke & Olga.** Schönes Geschenk für den Gatten

**09.02. von 11:30 – 13:00h**

**TRX® Pilates mit Anke .** Das herausfordernde Schlaufentraining!  
ALLE LEVEL!! Nur 8 Plätze

**22.03. von 16 – 18 Uhr**

**YOGA Workshop**  
„Zeit des Aufbruchs & der Erneuerung – den Frühling begrüßen“. Workshop mit Kathleen

### **IM FRÜHJAHR. STRONG MAMA HEALTH DAY. Info Tag mit**

- Fachvorträgen
- Gratis-Kurs für Schwangere
- Gratis-Kurs für die Rückbildung| Postnatal
- Partner-Angebote für Mamas und werdende Mamas

---

# Kursplan WINTER 2020



# Kursplan WINTER 2020 (Gültig vom 06.01. - 03.04.)



	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Studio 2	Studio 2	Kursraum	Kursraum	KR/Studio 2	Kursraum
07:00											
08:45	<b>Starker Rücken</b> (Anke)			<b>Reformer I – II</b> (Anke/Olga)			<b>Reformer II</b> (Anke/Olga) <i>09:00h</i> <i>Deutsch/English</i>			<b>Bodytoning meets TRX®</b> (Olga) <i>09:30h</i>	
10:00									<b>Bikini Body **</b> (Mareike/Anke) <i>ab 07.02. 6x</i>		<b>Mat II</b> (Anke)
11:30											<b>TRX® Pilates</b> (Anke) ** <i>11:15h</i>
14:00										<b>Reformer creative I – II</b> (Olga)	
17:30			<b>Prenatal Pilates</b> (Anke) <i>17:15h</i>		<b>Postnatal Pilates</b> (Anke) <i>ab 05.02.</i>						
18:30	<b>Pilates Props II</b> (Joanna) <i>18:45h</i>	<b>Reformer I</b> (Olga) <i>English</i> <i>18:45h</i>		<b>Reformer III</b> (Anke)		<b>Reformer I</b> (Olga) <i>18:45h</i>	<b>Reformer III</b> (Anke) <i>18:00h</i>	<b>Prenatal Pilates</b> (Anke) <i>19:05h</i>	<b>Welcome Weekend Pilates/Yoga*</b> (Mareike/ Kathleen)		
20:00	<b>Mat I</b> (Joanna)	<b>Reformer II</b> (Olga)	<b>Mat Flow III</b> (Anke) <i>Deutsch/English</i>		<b>TRX® Functional</b> (Olga)		<b>Reformer II</b> (Olga) <i>English</i>	<b>Mat I</b> (Mareike)			

\* Pilates Welcome Weekend Mat (Mareike) und YOGA FLOW & RELEASE (Kathleen)

\*\* 6er Ticket NUR 75 EUR, oder über 10er Karte/Mitgliedschaft buchen / \*\*\*1x pro Monat bei mindestens 4 TN (12.01. / 16.02. / 08.03.)