

## PILATES PUR Kursplan gültig ab 15. September 2018

Auf diesem Kursplan finden Sie nur unsere laufenden Stunden, **keine Einsteigerkurse**.  
Um an diesen Stunden teilnehmen zu können, benötigen Sie vorab einen Einsteigerkurs oder Pilateserfahrung.

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	Raum 1	Allegro	Raum 2	Raum 1	Allegro	Raum 2	Raum 1	Allegro	Raum 2	Raum 1	Allegro	Raum 2	Raum 1	Allegro	Raum 2
7:15 - 8:15					Petra					Alexandra M1					
8:30 - 9:30	Sabrina M1			Alexandra G	Petra*		Stefanie M1			Alexandra G*			Alexandra M1 - 2*		
9:45 - 10:45		Sabrina*		Alexandra G - M1									Sabrina G - M1	Alexandra *	
17:00 - 17:55	Alexandra M1									Bettina G					
18:00 - 18:55	Steffi G - M1	Alexandra *		Alexandra M2 - F*		Fr. Behringer YOGA 17:30 - 18:45	Alexandra M1*			Alexandra M2*		Bettina M1	Alexandra M2*		Fr. Marl Faszien-training
19:00 - 19:55	Alexandra M2 - F*		Fr. Wasserbauer YOGA	Alexandra G - M1	Stefanie*	Fr. Graf Fasziyenoga	Sabrina M1	Alexandra *		Alexandra M1			Alexandra G - M1		
20:00 - 21:00	Alexandra M1*		Fr. Wasserbauer YOGA	Alexandra M - M2*	Stefanie		Alexandra G - M1		Sabrina M2 - F		Alexandra	Fr. Wasserbauer YOGA			

- G Grundlage** Einfaches Programm, auch für Teilnehmer mit Gelenk- und Rückenbeschwerden sowie Ü70 Jahren geeignet. Schwerpunkt Beweglichkeit.
- M Mittelstufe** Einfaches bis anspruchsvolles Programm mit mittelschweren (M1) und schweren (M2) Übungen.
- F Fortgeschritten** Sehr anspruchsvolles Programm. Voraussetzung: Einsteigerkurs bei PILATES PUR, mindestens 1½ Jahre regelmäßiges Pilatetraining bei PILATES PUR, Schmerzfreiheit und Beweglichkeit in allen Gelenken.

**Pilates & Faszien** Eine Pilatestunde mit Schwerpunkt fasziale Dehnung und faszialer Massage.

Externer Kurs von privaten Anbietern. Informationen bei **Frau Nina Wasserbauer** [www.nina-wasserbauer.com](http://www.nina-wasserbauer.com), **Frau Andrea Marl** [www.cranio4u.de](http://www.cranio4u.de), **Frau Sabine Behringer** und **Frau Gisela Graf** [gesundheitswerkstattgraf@gmx.de](mailto:gesundheitswerkstattgraf@gmx.de)

\* Stunde mit Stand 15. September 2018 ausgebucht