

PILATES PUR Kursplan gültig ab 09. Januar 2023

		Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Sonntag
	Pilates Matte	Allegro-Reformer	Pilates Matte	Pilates Matte	Allegro-Reformer	Pilates Matte	Pilates Matte	Allegro-Reformer	Pilates Matte	Pilates Matte	Allegro-Reformer	Pilates Matte	Pilates Matte	Allegro-Reformer	Pilates Matte	Pilates Matte
7:15 - 8:10					Petra F					Alexandra G						
8:30 - 9:25	Dana M			Alexandra G	Petra		Stefanie M			Alexandra G			Alexandra M2			ONLINE 9:00 Annalia M
9:45 - 10:40		Dana F		Alexandra G			Stefanie G <i>NEU!</i>			Alexandra G			Alexandra G			
17:00 - 17:55	Alexandra M									Bettina G			17:30 Alexandra M2			
18:00 - 18:55	Steffi M	Alexandra		Alexandra F			Alexandra G			Bettina M2			18:30 Alexandra G			
19:00 - 19:55	Alexandra M2		Melanie F	Melanie G	Alexandra		Alexandra M2	Dana F		Judith M	Petra					
20:00 - 21:00	Alexandra M		Melanie G	Alexandra M2				Dana <i>NEU!</i>								

G – Grundlagentraining: einfache bis mittelschwere Pilates und Faszien Übungen mit Schwerpunkt Technik, auch für Teilnehmer(innen) mit schweren Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden oder nach Operationen.

M – Training Mittelstufe: mittelschwere bis schwere Pilates und Faszien Übungen

F – Fortgeschritten: Beherrschen der klassische Pilates Übungen und deren Variationen sowie Faszien Training. Voraussetzung: Einsteigerkurs, idealerweise bei Pilates Pur, und mind. 1 ½ Jahre 2x wöchentliches Pilates Training. Schmerzfreiheit in den Gelenken und der Wirbelsäule

 = Stunde wird live online übertragen