

PILATES PUR Kursplan gültig ab Donnerstag, 15. September 2022

		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
7:15 - 8:10				Petra F				HYBRID Alexandra G - M					
8:30 - 9:25	Dana M		Alexandra G	Petra		HYBRID Stefanie M - F		Alexandra G		HYBRID Alexandra M - F		ONLINE 9:00 Annalia M	
9:45 - 10:40		Dana F	Alexandra G			Einsteiger Stefanie ab 05.10.		Alexandra G		Alexandra G - M			
17:00 - 17:55	HYBRID Alexandra M							Bettina/Alexandra G		Bettina Einsteiger ab 20.10.	17:30 Alexandra ab 14.10.22		
18:00 - 18:55	Steffi G - M	Alexandra	Alexandra F			Alexandra/Dana G	Dana Einsteiger ab 28.09.	HYBRID Bettina M - F			18:30 Alexandra M		
19:00 - 19:55	Alexandra M		HYBRID Melanie F	Melanie G	Alexandra	HYBRID Alexandra M	Dana F	Alexandra/Judith G - M	Petra	Judith Einsteiger ab 03.11.			
20:00 - 21:00	Alexandra/Melanie G - M		Einsteiger Melanie ab 10.10.	HYBRID Alexandra M		Einsteiger Alexandra ab 26.10.	Dana Einsteiger ab 19.10.						

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

M – Training Mittelstufe: mittelschwere bis schwere Pilates- und Faszienübungen

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

 = Stunde wird online übertragen

 = Einsteigerkurse Herbst 2022

Kontakt: PILATES PUR Alexandra Zipprick • 0151 – 723 964 32 • zipprick@pilatespur.de • Büro 08031 - 2212488 Mo-Fr 15-17Uhr