Aktueller Stundenplan 1. & 2. Semester 7. Januar – 30. Juni 2019

NEU : täglich selbstständiges Training Reformer-EXO Chair & Gyrotoner

Qualicert Anerkannt Kurs. A=Anke / G=Gianna / B=Barbara **Qualicert nicht Anerkannt. Kurs :Karin = K, Swanhild= SW/ Sabine=S**

Montag	09.00-10.00	Basic am Reformer und EXO Chair	B / A	Rückengymnastik
	12.15-13.15	Faszien Technik	S /A	Fitness
	16.15-17.15	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	A	Fitness
	18.00-19.00	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	A	Fitness
Dienstag	07.00-07.45	Trampolin– Black Roll all Level	A	Fitness
	07.50-08.50	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	A	Fitness
	17.30- 18.30	YOGA	G /SW	Rückengymnastik
Mittwoch	07.30-08.30	Basic am Reformer und EXO Chair	A /G	Rückengymnastik
	12.15-13.00	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	G/A	Fitness
	17.15-18.00	Trampolin– Black Roll all Level	A	Fitness
Donnerstag	07.50-08.50	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	A	Fitness
	09.00-10.00	Basic am Reformer und EXO Chair	B / A	Rückengymnastik
Freitag	08.30-09.30	Pilates Matte	G / A	Rückengymnastik
	12.15-13.00	Basic am Reformer und EXO Chair	K	Rückengymnastik