

Trainingsplan Klassisches Pilates

Tag	Zeit	Saal	Kurs	Level
Montag	09.00-09.55	Gross	Quartett Gerätetraining NEU	Intro
	14.30-15.25	Gross	Quartett Gerätetraining*	II
	18.00-18.50	Gross	Matten Training*	II
	20.00-20.55	Gross	Quartett Gerätetraining*	II
Dienstag	09.00-09.55	Gross	Quartett Gerätetraining*	I-II
	10.00-10.50	Gross	Fit Pilates Chair*	Alle
	11.00-11.55	Gross	Quartett Gerätetraining*	Intro
	12.00-12.55	Gross	Quartett Gerätetraining*	I
	18.00-18.55	Gross	Quartett Gerätetraining* NEU	Intro
	19.00-19.55	Gross	Quartett Gerätetraining*	I
	20.00-20.55	Gross	Quartett Gerätetraining*	Intro
Mittwoch	09.00-09.50	Gross	Matten Training*	II
	18.00-18.50	Gross	Fit Pilates Chair*	Alle
	19.00-19.55	Gross	Quartett Gerätetraining*	II
Donnerstag	09.00-09.50	Gross	Matten Training*	II
	10.00-10.55	Gross	Quartett Gerätetraining *NEU	Intro
	12.10-13.00	Gross	Yoga-Pilates*	Alle
	19.00-19.55	Gross	Quartett Gerätetraining *	I-II
	20.00-20.55	Gross	Quartett Gerätetraining *NEU	Intro
Freitag	09.00-09.50	Gross	Matten Training*	I-II
	10.00-10.55	Gross	Quartett Gerätetraining *NEU	Intro
Samstag	09.00-09.55	Gross	Gerätetraining Quartett*	II