

## Trainingsplan Klassisches Pilates

---

Tag	Zeit	Kurs	Level
Mittwoch	09:00-09:50	Matten Training/ <b>Online Zoom</b>	II
	12:05-13:00	Quartett Gerätetraining	I
	18:00-18:50	Quartett Gerätetraining NEU	Intro
	19:00-19:55	Quartett Gerätetraining NEU	Intro
Donnerstag	09:00-09:50	Quartett Gerätetraining	I
	10:00-10:55	Matten Training NEU	Intro
	12:05-13:00	Quartett Gerätetraining NEU	Intro
	18:00-18:50	Matten Training/ <b>Online Zoom</b>	I
	19:00-19:00	Quartett Gerätetraining	I
	20:00-20:55	Quartett Gerätetraining *NEU	Intro
Freitag	09:00-09:50	Matten Training/ <b>Online Zoom</b>	I-II
	10:00-10:55	Quartett Gerätetraining NEU	Intro