



# KURSPROGRAMM

Stand; Jan. 2026 Änderungen vorbehalten



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00 - 09:55 * Pilates Level 2/3 <small>*Online-Teilnahme möglich</small>	09:00 - 09:55 GLA:D Arthrose	09:00 - 09:55 * Pilates Level 2/3 <small>*Online-Teilnahme möglich</small>	09:00 - 09:55 GLA:D Arthrose		*09:00 - 09:55 HIIT Pilates
10:00 - 10:55 Pilates Level 1	10:00 - 10:55 Yoga 1/2	10:00 - 10:55 Pilates Level 1/2	10:00 - 10:55 Pilates Level 1/2		* siehe Online-Kalender
11:30 - 12:00 Wassertherapie					
	12:00 - 12:55 Pilates Level 2/3				
			*17:00 - 17:30 Wassertherapie auf Anfrage		
17:30 - 18:00 TRX	17:30 - 18:25 * Pilates Level 2/3 <small>*Online-Teilnahme möglich</small>		17.15 - 18:10 HIIT Pilates		
18:15 - 19:10 Yoga 1/2	18:30 - 19:25 Rückbildung		18:15 - 19:10 Yoga 1/2		