

# Kursplan Studio Körperbalance

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.15 – 8.15 Uhr Einzeltraining	7.10 – 8.10 Uhr Einzeltraining	7.15 – 8.15 Uhr Einzeltraining		7.00 – 8.00 Uhr Einzeltraining
8.30 – 9.30 Uhr Pilates	8.30 – 9.30 Uhr Pilates	8.30 – 9.30 Uhr Einzeltraining	8.00 – 9.00 Uhr Einzeltraining	8.10 – 9.10 Uhr Pilates
9.40 – 10.40 Uhr Pilates	9.40 – 10.40 Uhr Einzeltraining	9.45 – 13.00 Uhr Schmerzcoaching Liebscher & Bracht	9.15 – 10.15 Uhr Einzeltraining	9.20 – 10.20 Uhr Pilates
10.50 – 11.50 Uhr Pilates 55+ / Basic		Schmerzcoaching Liebscher & Bracht	10.20 – 12.30 Uhr Schmerzcoaching Liebscher & Bracht	10.30 – 11.30 Uhr Pilates
17.00 – 18.00 Uhr Einzeltraining	16.30 – 17.45 Uhr Einzeltraining		15.00 – 18.00 Uhr Schmerzcoaching Liebscher & Bracht	17.00 – 18.00 Uhr Pilates
18.10 – 19.10 Uhr Pilates	18.15 – 19.15 Uhr Pilates	17.50 – 18.50 Uhr <small>14-tägig</small> HIIT outdoor	Schmerzcoaching Liebscher & Bracht	18.10 – 19.10 Uhr Pilates
19.15 – 20.15 Uhr Faszien Liebscher & Bracht		19.15 – 20.15 Uhr Faszien Liebscher & Bracht		