

## Stundenplan Bodymind 3. Q. 2024



Tag	Zeit	Training	Level	Lehrer	Raum
<i>Montag</i>	18.45 - 19.45 Uhr	Pilates	Mittelstufe	Julia	Pilates
	20.00 - 21.00 Uhr	Pilates	Mittelstufe	Julia	Pilates
<i>Dienstag</i>	09.00 - 10.00 Uhr	Pilates **	Grundstufe	Katrin	Pilates
	10.15 - 11.30 Uhr	Rückbildung **	Grundstufe (ab 8 Wochen nach Geburt)	Katrin	Pilates
	17.30 - 18.30 Uhr	Pilates	Mittelstufe	Rolf	Pilates
	18.45 - 19.45 Uhr	Pilates	Mittelstufe	Manuela	Pilates
	20.00 - 21.00 Uhr	Pilates	Mittelstufe	Manuela	Pilates
<i>Mittwoch</i>	09.00 - 10.00 Uhr	Pilates	Mittelstufe	Manuela	Pilates
	10.15 - 11.15 Uhr	Pilates Ü65	Grundstufe	Rolf	Pilates
	19.00 - 20.00 Uhr	Pilates	Mittelstufe	Rolf	Pilates
	20.15 - 21.15 Uhr	Pilates	Mittelstufe	Rolf	Pilates
<i>Donnerstag</i>	09.00 - 10.15 Uhr	Rückbildung **	Grundstufe (ab 8 Wochen nach Geburt)	Katrin	Pilates
	10.30 - 11.15 Uhr	Pilates **	Grundstufe (in Planung)	Katrin	Pilates
	16.30 - 17.45 Uhr	GYROKINESIS®	Mittelstufe	Rolf	Pilates
	18.15 - 19.15 Uhr	Pilates für Männer	Mittelstufe	Rolf	Pilates
<i>Freitag</i>	09.00 - 10.00 Uhr	Pilates **	Mittelstufe	Katrin	Pilates
	10.15 - 11.30 Uhr	Pilates **	Grundstufe	Katrin	Pilates

\*\* mit Kinderhütedienst

Jegenstorf, 03.08.2024