

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.05.2021	11.05.2021	12.05.2021	13.05.2021	14.05.2021	15.05.2021	16.05.2021
Hantel-Workout-Mix 09:30 - 10:20 mit Tina	Workout-Flow 09:00 - 09:50 mit Lena	Qigong 08:00 - 08:50 mit Johannes	Cardio-Workout-Mix 10:00-10:55 mit Dana	Energy-Flow 09:00- 9:30 mit Lena	Vinyasa Yoga (Level 1) 10:00 - 11:20 mit Atieh	Functional Training 10:00 - 10:55 mit Tina
Wirbelsäulen- gymnastik 10:30 - 11:25 mit Tina	Dance 10:00 - 11:10 mit Ray	Wirbelsäulen- gymnastik 09:00 - 09:50 mit Lena	Vinyasa-Yoga 11:00- 12:30 mit Elisabeth	Rücken-/Faszienmix 09:30 - 10:20 mit Lena	Vinyasa Yoga (Level 2) 11:30 - 12:50 mit Elisabeth	Cardio-Faszien-Mix 11:00 - 11:55 mit Dana
Vinyasa Yoga 17:30 - 18:55 mit Atieh	Pilates + Stretch 11:15 - 12:10 mit Ray	Hantel-Workout-Mix 10:00 - 10:55 mit Dana		Pilates 10:30 - 11:25 mit Matthias	Cardio-Workout 13:00 - 13:55 mit Karl-Heinz	
Zumba 19:00 - 19:55 mit Irina	Yin-Yoga 17:00 - 17:50 mit Atieh	Qigong 16:30 - 17:20 mit Anke		Gelenktraining 11:30 - 12:25 mit Matthias		
Rückenworkout 20:00 - 20:55 mit Dana	Step (Level 1) 18:00 - 18:55 mit Karl- Heinz	Zumba 17:30 - 18:25 mit Irina		Bodyforming 17:30 - 18:25 mit Matthias		
	Bodyforming 19:00 - 19:55 mit Karl-Heinz	BOP 18:30 - 18:55 mit Irina		Hatha-Yoga 18:30 - 19:55 mit Matthias		
		Vinyasa Yoga (Level 1) 19:00 - 20:25 mit Elisabeth				