

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.05.2021	18.05.2021	19.05.2021	20.05.2021	21.05.2021	22.05.2021	23.05.2021
Hantel-Workout 09:30 - 10:20 mit Tina	Workout-Flow 09:00 - 09:50 mit Lena	Qigong (Basic) 08:00 - 08:50 mit Johannes	Pilates-Workout 09:30 - 10:25 mit Tina	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	Theraband- Workout 10:30 - 11:25 mit Dana	Rücken-/Faszienmix 09:30 - 10:20 mit Lena	Vinyasa Yoga (Level 2) 11:30 - 12:50 mit Atieh	Dance 11:00-11:55 mit Lena
Vinyasa Yoga 17:30 - 18:50 mit Atieh	Pilates + Stretch 11:15 - 12:10 mit Ray	Hantel-Workout 10:00 - 10:55 mit Lena	Qigong 16:30 - 17:20 mit Johannes	Pilates 10:30 - 11:25 mit Matthias	Cardio - Workout 13:00 - 13:50 mit Karl-Heinz	
Zumba 19:00 - 19:50 mit Irina	Yin - Yoga 17:00 - 17:50 mit Atieh	Qigong 16:30 - 17:20 mit Anke	Dance 17:30 - 18:25 mit Sascha	Gelenktraining 11:30 - 12:25 mit Matthias		
Rückenworkout 20:00 - 20:55 mit Dana	Step (Level 1) 18:00 - 18:50 mit Karl- Heinz	Zumba 17:30 - 18:20 mit Irina	Mobility Workout 18:30 - 19:25 mit Sascha	Bodyforming 17:30 - 18:25 mit Matthias		
	Bodyforming 19:00 - 19:55 mit Karl-Heinz	BOP 18:30 - 18:55 mit Irina	Step 2 19:30 20:25 mit Sascha	Hatha-Yoga 18:30 - 19:55 mit Matthias		
		Vinyasa Yoga (Level 1) 19:00 - 20:25 mit Elisabeth				