

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.01.2021	05.01.2021	06.01.2021	07.01.2021	08.01.2021	09.01.2021	10.01.2021
Hantel-Workout 09:30 - 10:20 mit Tina	Workout-Flow 09:00 - 09:50 mit Lena	Qigong (Basic) 08:00 - 08:50 mit Johannes	Hatha-Yoga 09:00 - 10:20 mit Janet	Rücken-/Fasziemix 09:30 - 10:20 mit Lena	Vinyasa Yoga (Level 1) 10:00 - 11:20 mit Atieh	Functional Training 10:00 - 10:50 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	Pilates 10:30 - 11:20 mit Matthias	Vinyasa Yoga (Level 2) 11:30 - 12:50 mit Elisabeth	Step (Level 2) 11:00 - 11:50 Sascha
Vinyasa Yoga 17:30 - 18:50 mit Atieh	Pilates + Stretch 11:15 - 12:10 mit Ray	Jump-in-fit 10:00 - 10:55 mit Dana	Step Workout 16:30 - 17:20 mit Claudia S.	Gelenktraining 11:30 - 12:25 mit Matthias	Cardio - Workout 13:00 - 13:50 mit Matthias/ Karl-Heinz	Mobility Strength 12:00 - 12:50 Sascha
Zumba 19:00 - 19:50 mit Irina	Yin - Yoga 17:00 - 17:50 mit Janet	Qigong 16:30 - 17:20 mit Anke	Qigong 17:30 - 18:20 mit Johannes	Bodyforming 17:30 - 18:20 mit Matthias		Dance 13:00 - 13:55 Sascha
Rückenworkout 20:00 - 20:55 mit Dana	Step (Level 1) 18:00 - 18:50 mit Claudia S.	Zumba 17:30 - 18:20 mit Irina	Workout-Flow 18:30 - 19:25 mit Lena	Hatha-Yoga 18:30 - 19:55 mit Matthias		
	Bodyforming 19:00 - 19:55 mit Claudia S.	BOP 18:30 - 18:55 mit Irina				
		Vinyasa Yoga (Level 1) 19:00 - 20:25 mit Elisabeth				