

Hallo liebe activiva-Freunde,  
 Hier ist der gesonderte Kursplan:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bodylates 09:30 - 10:20 mit Tina	1 Hatha Yoga (Level 1) 08:30 - 09:50 mit Matthias	1 Qigong (Basic) 08:00 - 08:50 mit Johannes	1 Faszien-Pilates 09:00 - 09:35 mit Tina	1 Fasz(i)e(n)ation 08:30 - 09:20 mit Janet	1 Yoga Absolute Beginner 09:15-10:05 mit Atieh	1 Bodyforming 10:00 - 10:50 mit Tina
Wirbelsäulengymnastik 10:30 - 11:20 mit Tina	1 Dance 10:00-11:05 mit Ray	1 Wirbelsäulengymnastik 09:00 - 09:50 mit Tina	1 Hatha Yoga (Level 1) 09:45 - 10:35 mit Matthias	1 Wirbelsäulengymnastik 09:30 - 10:20 mit Janet	1 Vinyasa Yoga (Level 1) 10:15 - 11:35 mit Atieh	1 Functional Training 11:00 - 11:50 Sascha
Wirbelsäulengymnastik 16:45 - 17:20 mit Claudia L.	1 Pilates + Stretch 11:15-12:10 mit Ray	1 Qigong 16:30-17:20 mit Anke	1 Bodyforming 10:45 - 11:35 mit Matthias	1 Pilates 10:30-11:20 Matthias	1 Vinyasa Yoga (Level 2) 11:45 - 13:05 mit Elisabeth	1 Step (Level 2) 12:00 - 12:50 Sascha
BOP 17:30 - 18:05 mit Claudia L.	1 Yin Yoga 17:00 - 17:50 mit Janet	1 Faszientraining 17:30-18:05 mit Erna	1 Wirbelsäulengymnastik 11:45 - 12:30 mit Matthias	1 Gelenktraining 11:30 - 12:20 mit Matthias	1 Bodyforming 13:15 - 14:05 mit Matthias	1 Dance 13:00 - 13:55 Sascha
Vinyasa Yoga (Level 1) 18:15 - 19:05 mit Atieh	1 Hatha Yoga 18:00 - 18:50 mit Janet	1 Wirbelsäulengymnastik 18:15-18:50 mit Claudia S.	1 Atem und Meditation 17:30 - 18:05 mit Johannes	1 Jump-in-Fit 16:30 - 17:20 mit Matthias	1 Boxen 14:15 - 15:40 mit Jan	1
Zumba 19:15 - 20:05 mit Irina	1 Step (Level 1) + Bodyforming 19:00 - 20:20 mit Alex	1 Funtone 19:00 - 19:35 mit Claudia S.	1 Qigong 18:15 - 18:50 mit Johannes	1 Bodyforming 17:30- 18:20 mit Matthias	1	1
Wirbelsäulengymnastik 20:15 - 21:10 mit Matthias	1 Boxen 20:30 - 21:25 mit Jan	1 Vinyasa Yoga (Level 1) mit Elisabeth 19:45-21:10	1 Bodyforming 19:00 - 19:50 mit Sascha	1 Qigong (Basic) 18:30 - 19:20 mit Johannes	1	1
			1 Step (Level 2) 20:00 - 20:55 mit Sascha	1 Hatha Yoga (Level 2) 19:30 - 20:55 mit Matthias	1	

Wenn Sie diese E-Mail (an: john.doe@noemail.nd) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.  
 Zur [Datenschutzerklärung](#)

