



VORMITTAG

**MONTAG**

9.00 – 10.00 Uhr

Pilates

10.00 – 10.15 Uhr

Stretch  
& Relax

**DIENSTAG**

11.15 – 12.00 Uhr

BBP+  
Rücken

**MITTWOCH**

8.30 – 10.00 Uhr

Yoga für  
Einsteiger

**DONNERSTAG**

8.30 – 9.15 Uhr

Fit ins  
neue Jahr

**FREITAG**

9.00 – 10.30 Uhr

*Happy  
New Year  
Yoga*

**SAMSTAG**

--- -- -- -- Uhr

7 Tage  
Challenge

**SONNTAG**

10.00 – 11.00 Uhr

Wirbelsäulen-  
Gymnastik

NACHMITTAG

**MONTAG**

18.00 – 18.55 Uhr

*25 Minuten*  
Beine und Po

*25 Minuten*  
Bauch und Rücken

19.00 – 20.00 Uhr

*Yogaflow*

**DIENSTAG**

18.30 – 19.30 Uhr

BodyFit

**MITTWOCH**

19.30 – 20.30 Uhr

Pilates

**DONNERSTAG**

--- -- -- -- Uhr

.

**FREITAG**

--- -- -- -- Uhr

.

**SAMSTAG**

--- -- -- -- Uhr

.

**SONNTAG**

--- -- -- -- Uhr

.