



VORMITTAG

MONTAG

9.00 – 10.00 Uhr

Pilates

10.00 – 10.15 Uhr

Stretch
& Relax

DIENSTAG

11.15– 12.00 Uhr

BBP +
Rücken

MITTWOCH

09.00 – 10.00 Uhr

Yoga

DONNERSTAG

8.30 – 9.15 Uhr

Feelfresh

FREITAG

9.00 – 10.30 Uhr

Yogaflow
Mittelstufe

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

--- -- -- -- Uhr

DONNERSTAG

18.00 – 18.55 Uhr

25 Minuten
Beine und Po

25 Minuten
Bauch und Rücken

19.00– 20.00 Uhr

Yogaflow

FREITAG

--- -- -- -- Uhr

SAMSTAG

--- -- -- -- Uhr

SONNTAG

--- -- -- -- Uhr