



VORMITTAG

**MONTAG**

9.00 – 10.00 Uhr

Pilates

10.00 – 10.15 Uhr

Stretch  
& Relax

**DIENSTAG**

11.15– 12.00 Uhr

BBP +  
Rücken

**MITTWOCH**

10.00 – 11.00 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