

VORMITTAG

| MONTAG             | DIENSTAG         | MITTWOCH               | DONNERSTAG      | FREITAG                 | SAMSTAG         | SONNTAG                    |
|--------------------|------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|----------------------------|
| 9.00 – 10.00 Uhr   | 11.00– 11.45 Uhr | 08.30 – 10.00 Uhr      | 8.30 – 9.15 Uhr | 9.00 – 10.30 Uhr        | --:-- --:-- Uhr | 10.00 – 11.00 Uhr          |
| Pilates            | BBP +<br>Rücken  | Yoga<br>für Einsteiger | Feelfresh       | Yogaflow<br>Mittelstufe | .               | Wirbelsäulen-<br>Gymnastik |
| 10.00 – 10.15 Uhr  |                  |                        |                 |                         |                 |                            |
| Stretch<br>& Relax |                  |                        |                 |                         |                 |                            |

NACHMITTAG

| MONTAG   | DIENSTAG          | MITTWOCH          | DONNERSTAG   | FREITAG         | SAMSTAG         | SONNTAG         |
|--|-------------------|-------------------|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| 18.00 – 18.55 Uhr  | 18.30 – 19.30 Uhr | 19.30 – 20.30 Uhr | 18.00 – 18.55 Uhr  | --:-- --:-- Uhr | --:-- --:-- Uhr | --:-- --:-- Uhr |
| 25 Minuten<br>Beine und Po<br>25 Minuten<br>Bauch und Rücken | BodyFit           | Pilates           | 25 Minuten<br>Beine und Po<br>25 Minuten<br>Bauch und Rücken | .               | .               | .               |
| 19.00– 20.00 Uhr   |                   |                   | 19.00– 20.00 Uhr   |                 |                 |                 |
| Yogaflow   |                   |                   | Yogaflow   |                 |                 |                 |