

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26.04.2021	27.04.2021	28.04.2021	29.04.2021	30.04.2021	01.05.2021	02.05.2021
Hantel-Workout-Mix 09:30 - 10:20 mit Tina	Workout-Flow 09:00 - 09:50 mit Lena	Wirbelsäulen- gymnastik 09:00 - 09:50 mit Lena	Pilates-Workout 09:30 - 10:25 mit Tina	Rücken-/Faszienmix 09:30 - 10:20 mit Lena	Step-Workout 10:00 - 10:55 mit Karl-Heinz	Functional Training 10:00 - 10:50 mit Tina
Wirbelsäulen- gymnastik 10:30 - 11:25 mit Tina	Dance 10:00 - 11:10 mit Ray	Hantel-Workout-Mix 10:00 - 10:55 mit Dana	Theraband- Workout 10:30 - 11:25 mit Dana	Pilates 10:30 - 11:25 mit Matthias	Vinyasa Yoga 11:00 - 11:55 mit Atieh	Step (Level 2) 11:00 - 11:55 Sascha
Vinyasa Yoga 17:30 - 18:55 mit Atieh	Pilates + Stretch 11:15 - 12:10 mit Ray	Qigong 16:30 - 17:20 mit Anke	Step Workout 16:30 - 17:25 mit Claudia S.	Gelenktraining 11:30 - 12:25 mit Matthias		Mobility Workout 12:00 - 12:55 Sascha
Zumba 19:00 - 19:55 mit Irina	Yin-Yoga 17:00 - 17:50 mit Atieh	Zumba 17:30 - 18:20 mit Irina	Wirbelsäulen- gymnastik 17:30 - 18:25 mit Sascha	Bodyforming 17:30 - 18:25 mit Matthias		
Rückenworkout 20:00 - 20:55 mit Dana	Step (Level 1) 18:00 - 18:55 mit Claudia S.	BOP 18:30 - 18:55 mit Irina	Mobility Workout 18:30 - 19:25 mit Sascha	Hatha-Yoga 18:30 - 19:55 mit Matthias		
	Bodyforming 19:00 - 19:55 mit Claudia S.	Vinyasa Yoga (Level 1) 19:00 - 20:25 mit Elisabeth	Dance 19:30 - 20:25 Sascha			