

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00-7.30 Meditation (Annette)	08.30-09.00 Fit in den Tag (Luisa)	8.00-08.40 Yoga (Annette)		08.00-08.30 Faszientraining mit der Blackroll (Lukas)
9.00-9.30 Zirkeltraining (Kerstin)		9.00-9.30 Meditation (Annette)		9.00-9.40 Yoga (Annette)
10.00-10.30 Bleib beweglich (Stella)	10.00-10.30 HIIT (Jasmin)		10.00-10.40 Yoga (Ute)	10.00-10.30 Meditation (Annette)
			11.00-11.30 Stretching (Ute)	11.00-11.40 Stark im Becken (Eros)
	13.00-13.30 Faszientraining mit der Blackroll (Lukas)			12.00-12.30 HerzKreislauftraining (Eros)
14.00-14.40 Rückenfit (Corinne)		14.00-14.40 bodyforming (Santina)		13.00-13.30 Bauchtraining (Lukas)
			15.00-15.30 Athletik Zirkel (Eros)	
17.00-17.40 Rumpfstabilisation (Eros)	17.00-17.30 deepWORK (Ute)	17.00-17.30 FIVE Kurs (Ute)		
18.00-18.30 Blackroll-Kurs (Eros)	18.00-18.40 Yoga (Ute)	18.00-18.40 BODYART (Ute)	18.00-18.40 Pilates (Jasmin)	18.00-18.45 Zirkeltraining (Kerstin)
	19.00-19.30 Bauch intensiv (Ute)	19.00-19.30 Gesunde Mitte (Ute)	19.00-19.40 Bauch Beine Po (Corinne)	