

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:00 Raum 1 WakeUp Yoga (75 Min) Kathi	8:00 Raum 1 WAKEUP YOGA (60 Min) Jule	8:00 Raum 1 Morning Yoga (60 Min) Mimi	8:00 Raum 2 Flying Aerial Yoga (75 Min) Yureimi NEW	8:00 Raum 1 Yoga (90 Min) Petra	9:00 Raum 1 Yoga (75 Min) Mimi	10:00 Raum 1 Yoga (75 Min) Janina
9:00 Aqua Sport (60 Min) Eleonora	9:00 Raum 2 Pilates (60 Min) Alicja	9:00 Aqua Fun (60 Min) Eleonora	9:00 Raum 2 Pilates (60 Min) Alicja	9:00 Aqua fun (60 Min) Meggy	10:00 Raum 1 Pilates (60 Min) Mimi	11:00 Raum 2 (60min) Full Body Workout Meggy
10:00 Healthy Back & Core (60 Min) Eleonora	10:00 Raum 2 Body Shape (60 Min) Alicja	10:00 Raum 2 Functional Training (60 Min) Eleonora	10:00 Raum 2 Body Shape (60 Min) NEW Alicja	10:00 Raum 1 PILATES (60 Min) Meggy	11:00 Raum 3 Power Boxing (60 Min) Fritz	11:30 Raum 1 PILATES (60 Min) Janina
17:30 Raum 2 SIXPACK & CORE (30 Min) Meggy		11:00 Raum 2 Stretching (30 Min) Eleonora NEW		11:00 HIIT Workout (30 Min) Kim NEW	12:10 Aqua Sport (60 Min) Fritz	12:10 Aqua Sport (60 Min) Meggy
18:00 Aqua (60 Min) Meggy	17:00 Raum 2 TRX (30 Min) Alicja	17:30 Raum 2 Abs & Core (30 Min) Sanja	17:30 Raum 2 TRX (30 Min) Fritz	17:30 Raum 2 Kettlebell vs Trx Workout (45 Min) Fritz	16:30 Raum 1 Healthy Back (30 Min) Kim	16:00 Functional Workout (45 Min) Raum 2 Christian
18:00 Crossfit (45 Min) Kerim NEW	17:30 Raum 2 Functional Workout (60 Min) Alicja	18:00 Raum 2 BODY WORKOUT (60 Min) Sanja NEW	18:00 Raum 3 POWER BOXING (60 Min) Fritz	18:00 Trainingsfläche Crossfit (45 Min) Kerim NEW	17:00 Raum 1 Acro Yoga First Level (90 Min) ARDA NEW	17:00 NEW Modern Dance (60 Min) Raum 2 Andrea NEW
19:00 Muay Thai (Thaiboxen) Raum 3 60min. Sebastian NEW	18:30 Raum 1 Rücken Fit (30 Min) Alicja	18:00Raum 1 Pilates (60 Min) Kathi	19:10 Raum 2 BACK & CORE (45 min) fritz NEW	17:30 Raum 2 Aerial / Flying Yoga (60 Min) Yureimi		18:00 Raum 1 Yin Yoga (90 Min) Joana NEW
19:10 Raum 2 Rücken FIT 30min. Meggy	19:00 Raum 2 Barre (60 Min) Andrea	19:00 Raum 2 Zumba DANCE (60 Min) Sanja NEW	19:00 Raum 1 Vinyasa Yoga (90 Min) Mia NEW	18:00 Aqua Sport (60 Min) Fritz		
20:00 Raum 1 Regeneration (60 Min) NEW Joana & Olga	19:30 Raum 1 Hatha Yoga (75 Min) Mimi	19:00Raum 1 Candle Yoga (90 Min) Kathi		18:30 Raum 1 Yoga Basic (60 Min) Yureimi	NEUE KURSPLAN AB 1.MAI 2022	