

## MONTAG

10.00 - 10.45 Pilates-Faszien-Mix  
10.45 - 11.45 Yoga

17.15 - 18.00 Pilates  
18.00 - 18.45 Fit Mix

**STEPHIE**

**ANNE**

## DIENSTAG

09.00 - 09.30 WS-Gymnastik  
09.30 - 10.00 Pilates  
10.00 - 10.15 TABATA

17.00 - 17.45 Faszien mit Rolle  
17.45 - 18.30 Bauch-Beine-Po

**HANNA**

**HEIDE**

## MITTWOCH

10.00 - 10.45 Body Styling  
10.50 - 11.35 Faszien ohne Rolle

17.00 - 17.45 Pilates  
17.50 - 18.35 Power-Workout

**STEPHIE**

**ANNE**

## DONNERSTAG

09.15 - 10.00 Pilates

17.45 - 18.30 Bauch-Beine-Po  
18.30 - 19.00 Stretching

**STEPHIE**

**JOSI**

## FREITAG

09.00 - 09.30 Gesunder Rücken  
09.30 - 10.00 Stretch  
10.00 - 10.45 Bauch-Beine-Po

18.00 - 18.45 Power Workout  
19.00 - 20.00 Yoga

**HEIDE**  
**ANNE**

**DIANA**  
**ESTA**

## SONNTAG

11.00 - 12.00 Wellness Mix

**ESTA**