

KURSPLAN OnlineFlex-Ticket (28.10.2024 - 09.02.2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15 - 08:45 Morning Mobility mit Selin	08:15 - 08:45 Morning Mobility mit Maria	08:15 - 08:45 Mindful morning mit Annemarie	08:15 - 08:45 Mindful morning mit Annemarie	08:15 - 08:45 Morning Mobility mit Susi	09:30 - 10:30 Yoga mit Shila	
					10:45 - 11:30 HIIT & Core mit Elisa	
	16:00 - 17:00 Pilates & Flow mit Inara			16:00 - 17:30 Yoga mit Satya		
	17:00 - 18:00 Stretch & Relax mit Inara					
18:15 - 19:00 Yogalates mit Yvonne		18:30 - 19:15 Pilates & Power mit Runa	18:40 - 19:40 Dance Workout mit Thomas	17:45 - 18:30 Bodyweight & HIIT mit Nele		
19:00 - 19:45 Stretch & Relax mit Yvonne		19:30 - 20:15 Mobility & Stretch mit Runa	20:00 - 20:45 Rücken & Flow mit Annabell	18:30 - 19:15 Mobility Training mit Nele		19:00 - 19:45 Dance Fitness with Alessandra (in english)
			20:50 - 21:35 Healthy sleeping routine mit Annabell			