

KURSPLAN OnlineFlex-Ticket (22.04. - 20.07.2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15 - 08:45 Morning Mobility with Alessandra*	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	
				16:00 - 17:30 Yoga mit Satya		
		17:15 - 18:00 Achtsamkeit & Meditation mit Matthias	17:45 - 18:30 HIIT & Core mit Elisa			
18:15 - 19:00 HIIT & Core mit Runa	18:30 - 19:15 HIIT & Core mit Nele	18:15 - 19:00 Pilates & Power mit Runa	18:40 - 19:40 Dance Workout mit Thomas (ab 08.05.25)			
19:15 - 20:00 Yoga mit Gayatri	19:15 – 20:00 Pilates mit Nele	19:15 - 20:00 Mobility & Stretch mit Runa	20:00 - 20:45 Rücken & Flow mit Annabell			19:00 - 19:45 Dance Fitness with Alessandra*
			20:50 - 21:35 Healthy sleeping routine mit Annabell			

An folgenden gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt: 01.05.2025, 29.05.2025, 08.06.2025, 09.06.2025

* in english