

Pfingstferienplan Woche 1: 21.5. - 27.5.18

Mo – 21.5.

Di – 22.5.

Pfingstmontag

08.30-10.00 / Bettina Yoga am Morgen
10.00-11.00 / Anastasia Bein- und Stabi-Fit
11.00-12.00 / Anastasia Rückenfit

16.00-17.00 / HaJo Qi Gong
17.00-18.00 / Ute Rückenfit mit Faszientraining
18.00-19.00 / Ute Indoor Cycling Fettabbau-/Ausdauertraining
19.00-20.00 / Ute Funktionelles Training
20.00-21.00 / Anastasia Pilates
21.00-21.30 / Anastasia Dehnen + Entspannung

Mi – 23.5.

Do – 24.5.

09.00-10.00 / Sabine L. Pilates
10.00-10.30 / Sabine L. Dehnen + Entspannung
10.30-11.30 / Sabine L. Rückenfit mit Faszientraining

10.00-11.00 / Ute Bauch/Beine/Po
11.00-12.00 / Ute Rückenfit

18.00-19.00 / Anastasia Pilates
19.00-20.30 / Maïke Yoga Spezial Stehend und auf dem Stuhl sitzend - für alle geeignet!!!-

17.00-18.00 / Sabine W. Bauch/Beine/Po mit Faszientraining
18.00-19.00 / Sabine W. Indoor Cycling Fettabbau-/Ausdauertraining
19.00-20.00 / Sabine W. Rückenfit
20.00-21.00 / Günther Qi Gong

Fr – 25.5.

Sa – 26.5.

09.00-10.00 / Sabine W. Rückenfit für Einsteiger
10.00-10.30 / Sabine W. Dehnen + Entspannung
10.30-11.30 / Sabine W. Indoor Cycling Fettabbau-/Ausdauertraining

09.00-10.00 / HaJo Qi Gong-Entspannt ins WE
10.00-11.00 / Sabine L. Pilates für Fortgeschrittene
11.00-12.00 / Sabine L. Rückenfit mit Faszientraining

15.00-16.30 / Bettina Yoga für Fortgeschrittene



Pfingstferienplan Woche 2: 28.5. - 3.6.18

Mo – 28.5. | Di – 29.5.

09.00-10.00 / Sabine W. Stepaerobic	
10.00-11.00 / Sabine W Rückenfit und Dehnen	10.00-11.00 / Anastasia Bein- und Stabi-Fit
11.00-12.00 / Sabine W Pilates für Einsteiger	11.00-12.00 / Anastasia Rückenfit

Mi – 30.5. | Do – 31.5.

Fronleichnam

09.00-10.00 / Tara Funktionelles Training
10.00-10.30 / Tara Dehnen + Entspannung
10.30-11.30 / Tara Rückenfit mit Faszientraining

Fr – 1.6. | Sa – 2.6.

09.00-10.00 / Steffi Rückenfit für Einsteiger	
10.00-10.30 / Steffi Dehnen + Entspannung	10.00-11.00 / Sabine L. Pilates für Fortgeschrittene
	11.00-12.00 / Sabine L. Rückenfit mit Faszientraining

	17.00-18.00 / Ute Rückenfit mit Faszientraining
18.00-19.30 / Maike Yoga Spezial Stehend und auf dem Stuhl sitzend - für alle geeignet!!!-	18.00-19.00 / Ute Indoor Cycling Fettabbau-/Ausdauertraining
	19.00-20.00 / Ute Funktionelles Training
20.00-21.00 / Trainerteam Funktionelles Training	20.00-21.00 / Anastasia Pilates
	21.00-21.30 / Anastasia Dehnen + Entspannung

18.00-19.00 / Steffi Rückenfit
19.00-20.30 / Maike Yoga Spezial Stehend und auf dem Stuhl sitzend - für alle geeignet!!!-

