



## Liebe Mitglieder,

hier ist unser Online Stundenplan (Stand 17.04.2020):

Tag	Uhrzeit	Thema	Trainer
Montag	10:00-10:45	WSG	Andrea J.
Montag	18:00-19:00	Figurtraining	Sahra
Montag	19:00-19:45	Entspannung/Stretching	Sahra
Dienstag	19:00-19:45	Pilates Matte 1,5	Andrea J.
Dienstag	19:45-20:15	Mobility/five	Andrea J.
Mittwoch	10:00-11:00	Rücken und Figur	Andrea J.
Mittwoch	18:00-19:00	Rücken und Gelenke	Karina
Mittwoch	19:00-20:00	Yoga	Karina
Donnerstag	18:00-19:30	Rücken-Fit und Stretching	Miriam
Freitag	18:00-18:45	Pilates Matte Basic	Andrea J.
Freitag	18:45-19:15	Stretching/Mobilisation	Andrea J.
Sonntag	11:30 13:00	Qi Yoga und Yoga Nidra	Andrea P.