Montag 25.12	Dienstag 26.12	Mittwoch 27.12	Donnerstag 28.12	Freitag 29.12	Samstag 30.12	Sonntag 31.12
			9:30-10:25 Strong Back mit Lena **10:30-11:15** Rehasport mit Lena		**9:30-10:25** HOT IRON mit Simone **10:30-11:25** Pilates mit Korinna	
		16:30-17:55 Rücken Fit & HWS mit Maria **18:00-18:55** Spinning mit Ralf	**16:30-17:55** Rücken Fit & HWS mit Maria	**17:00-18:25** Salsa Cardo mit Oxy		

- Rumpfstabilität
- Choreographie
- Relax & Stretch
- Kraft und Ausdauer
- Kraft und Balance
- ★ Livestream

09.12.2021