



Live-Stream GesundAktiv Steinwiesenweg 16.04.-31.05.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00	Elisabeth	André	Elisabeth	André	Olga
10.15	Rücken & Entspannung	Yoga & Pilates	Fit ab 50	Yoga & Pilates	Fit ab 50
10.30					
10.45					
11.00	Olga	Nicole	Olga	Freya	Tomasz
11.15	Schulter & Nacken	Workout Intervall	Nachsorge-Gymnastik	Workout Intervall	Rücken & Entspannung
11.30					
11.45					
12.00	Elisabeth	André	Elisabeth	André	Olga
12.15	Atemgymnastik	Rücken & Entspannung	Rücken & Entspannung	Schulter-Nacken	Schulter & Nacken
12.30					
14.00	Nicole	Elisabeth	Steffi	Nicole	Tim
14.15	Rücken & Entspannung	Atemgymnastik	Fit ab 50	Atem-Gymnastik	Stretch & Relax
14.30					
14.45					
15.00	Steffi	Tomasz	Nicole	Marcus	Hania / Tim
15.15	Yoga & Pilates	Sanfte Gymnastik	Hüfte-Knie-Fußgelenke	Gymnastik für Herz & Seele	Sanfte Gymnastik
15.30					
15.45					
16.00	Nicole	Elisabeth	Steffi	Steffi	Tim
16.15	Sanfte Gymnastik	Gymnastik für Herz & Seele	Rücken & Entspannung	Faszien-Gymnastik	Hüfte-Knie-Fußgelenke
16.30					
18.00	Tomasz	Hania / Freya	Sascha	Tomasz	Freya
18.15	Rücken & Entspannung	Gymnastik für Herz & Seele	Athletik Training	Gymnastik für Herz & Seele	Workout Intervall
18.30					
18.45					
19.00	Tomasz	Freya	Sascha	Tim	André
19.15	Workout Intervall	Workout Intervall	Bauch-Beine-Po	Rücken & Entspannung	Rücken & Entspannung
19.30					
19.45					
20.00	Marcus	Tim	Marcus	Tomasz	Freya
20.15	Faszien-Yoga	Rücken & Entspannung	Faszien-Yoga	Workout	Lass Dich überraschen