ZOI

Zentrum für ein neues Lebensgefühl

Woche vom 01.05

	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit			
9-10 Uhr	Claudia/ Gelenkschonendes Yoga (10:30	Claudia/ Hatha Yoga Anfänger	
10-11 Uhr		Claudia/ Hatha Yoga	
11-12 Uhr		Claudia/ Hatha Yoga Mittelstufe	
15-16 Uhr		Simone/ Happy Bauch	
16-17 Uhr		Simone/ Fit für die Geburt	
17-18 Uhr	Phillip/ Cali	Simone/ Pregnacy Yoga	
18-19 Uhr	Phillip/ Power		Sar/ Mobility
19-20 Uhr			Sara/ Power

Woche vom 05.05

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit						
9-10 Uhr				Claudia/ Gelenkschonendes Yoga	Claudia/ Hatha Yoga für Anfänger	
10-11 Uhr	Simone/Rückbildungskurs				Claudia/ Hatha Yoga Mittelstufe	
11-12 Uhr	Simone/ Fit BBP mit Baby				Claudia!	
12-13 Uhr	Simone/ Fit nach der Schwangerschaft					
13-14 Uhr	Simone bis 13:15					
14-15 Uhr		Anita/ Mobility	Anita/ Mobility			
15-16 Uhr		Anita/ Functional Training	Anita/ Functional Training		Simone/ Happy Bauch	
16-17 Uhr	Sara/ Mobility				Simone/ Fit für die Geburt	
17-18 Uhr	Sara/ Frauen Boxen			Phillip/ Cali	Simone/ Pregnacy Yoga	
18-19 Uhr	Claudia/ YinYoga		Sara/ Core Training	Phillip/ Power		Sara/ Mobility
19-20 Uhr			Sara/ Power			Sara/ Power

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit						
20-21 Uhr			Sara/ Boxen für Frauen			

Woche vom 12.05

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit						
9-10 Uhr				Claudia/ Gelenkschonendes Yogar	Claudia/ Hetha Yoga für Anfänger	
10-11 Uhr	Simone/ Rückenbildungskurs			Claudia bis 10:30	Claduia/ Hetha Yoga Mittelstufe	
11-12 Uhr	Simone/ BBP mit Baby				Claudia Block	
12-13 Uhr	Simone/ Fit nach der Schwangerschaft					
13-14 Uhr	Simone bis 13:15					
14-15 Uhr		Anita/ Mobility	Anita/ Mobility			
15-16 Uhr		Anita/ Functional Training	Anita/ Functional Training		Simone// Happy Bauch	

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit						
16-17 Uhr	Sara/ Mobility				Simone/ Fit für die Geburt	
17-18 Uhr	Sara/ Frauen Boxen			Phillip/ Cali	Simone/ Pregnacy Yoga	
18-19 Uhr	Claudia/ YinYoga		Sara/ Core Training	Phillip/ Power		Sara/ Mobility
19-20 Uhr			Sara/ Power			Sara/ Power
20-21 Uhr			Sara/ Frauen Boxen			

Woche vom 19.05

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit						
9-10 Uhr		Hannah/ Rehasport-Schulter	Hannah/ Rehasport-Schulter	Claudia/ Gelenkschonendes Yoga	Claudia/ Hatha Yoga Anfänger	
10-11 Uhr	Simone/ Rückenbildungskurs	Hannah/ Rehasport-Wirbelssäule	Hannah/ Rehasport-Wirbelssäule		Claudia/ Hatha Yoga Mittelstufe	
11-12 Uhr	Simone/ BBP Baby	Hannah/ Rehasport-Hüfte Knie	Hannah/ Rehasport-Hüfte Knie		Claudia Block	

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit						
12-13 Uhr	Simone/ Fit nach der Schwangerschaft	Hannah/ Rehasport-Allgemeine Fitness	Hannah/ Rehasport-Allgemeine Fitness	Hannah/ Ballet für Erwachsene		
13-14 Uhr	Simone bis 13:15	Hannah/ Rehasport-Gleichgewicht	Hannah/ Rehasport-Gleichgewicht	Hannah/ Jazz Dance		
14-15 Uhr		Anita/ Mobility	Anita/ Mobility	Hannah/ HipHop für Erwachsene		
15-16 Uhr		Anita/ Functional Training	Anita/ Functional Training		Simone/ Happy Bauch	
16-17 Uhr	Sara/ Mobility				Simone/ Fit für die Geburt	
17-18 Uhr	Sara/ Boxen für Frauen			Phillip/ Cali	Simone/ Pregnacy Yoga	
18-19 Uhr	Claudia Yin Yoga		Sara/ Core Training	Phillip/ Power		Sara/ Mobility
19-20 Uhr			Sara/ Power			Sara/ Power
20-21 Uhr			Sara/ Boxen für Frauen			

Woche vom 26.05

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit						
9-10 Uhr		Hannah/ Rehasport-Schulter	Hannah/ Rehasport-Schulter	Claudia/ Gelenkschonendes Yoga	Claudia/ Hatha Yoga für Anfänger	
10-11 Uhr	Simone/ Rückenbildungskurs	Hannah/ Rehasport-Wirbelsäule	Hannah/ Rehasport-Wirbelsäule	Claudia bis 10:30	Claudia/ Hatha Yoga Mittelstufe	
11-12 Uhr	Simone/BBP mit Baby	Hannah/ Rehasport-Hüfte Knie	Hannah/ Rehasport-Hüfte Knie		Claudia Block	
12-13 Uhr	Simone/ Fit nach der Schwangerschaft	Hannah/ Rehasport-Allgemeine fitness	Hannah/ Rehasport-Allgemeine fitness	Hannah/ Ballet für Erwachsene		
13-14 Uhr	Simone bis 13:15	Hannah/ Rehasport-Gleichgewicht	Hannah/ Rehasport-Gleichgewicht	Hannah/ Jazz Dance		
14-15 Uhr		Anita/ Mobility	Anita/ Mobility	Hannah/ HipHop Erwachsene		
15-16 Uhr		Anita/ Functional Training	Anita/ Functional Training		Simone/ Happy Bauch	
16-17 Uhr	Sara/ Mobility				Simone/ Fit für die Geburt	
17-18 Uhr	Sara/ Boxen für Frauen			Phillip/ Cali	Simone/ Pregnacy Yoga	
18-19 Uhr	Claudia/ YinYoga		Sara/ Core Training	Phillip/ Power		Sara/ Mobility
19-20 Uhr			Sara/ Power			Sara/ Power

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit						
20-21 Uhr			Sara/ Boxen für Frauen			