

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>HIIT meets Pilates advanced</b> 9.30 – 10.30 Laura	<b>Faszienpilates medium</b> 10.00 – 11.00 Laura		<b>Faszienyoga basic</b> 10.00 -11.00 Laura	<b>Faszienpilates basic</b> 10.00 – 11.00 Sabine	<b>Power Vinyasa Yoga advanced</b> 10.00 – 11.00 Lilli Bitte online buchen
<b>Trampolin medium</b> 10.30 – 11.00 Laura Bitte online buchen			<b>Trampolin basic</b> 11.15 – 11.45 Laura Bitte online buchen		<b>Trampolin advanced</b> 11.15 -11.45 Laura / Stephanie Bitte online buchen
<b>Raum für Personal Training 13.00 – 17.45</b> nach Wunsch	<b>Raum für Personal Training 14.00 – 17.15</b> nach Wunsch		<b>Raum für Personal Training 13.00 – 15.30</b> nach Wunsch	<b>Raum für Personal Training 13.00 – 17.15</b> nach Wunsch	<b>Trampolin basic</b> 11.45 -12.15 Laura / Stephanie Bitte online buchen
<b>Core Training advanced</b> 18.00 – 19.00 Laura			<b>Keiki Yoga Kinderyoga</b> 15.45 – 17.00 Jill	<b>Only HIIT</b> 16.45 – 17.25 Laura Bitte online buchen	
<b>Trampolin medium</b> 19.00 – 19.30 Laura Bitte online buchen	<b>Schlingentraining advanced</b> 17.30 – 18.15 Laura Bitte online buchen	<b>Pilates basic</b> 18.00 – 19.00 Christine	<b>Pilates medium</b> 18.00 – 19.00 Sabine	<b>Trampolin advanced</b> 17.30 – 18.00 Laura Bitte online buchen	
<b>Trampolin basic</b> 19.30 – 20.00 Laura Bitte online buchen	<b>Trampolin medium</b> 18.20– 18.50 Laura Bitte online buchen	<b>Pilates advanced</b> 19.00 – 20.00 Christine	<b>Yin Yoga basic</b> 19.00 – 20.00 Gaby	<b>Pilates medium</b> 18.00 – 19.00 Laura	
<b>Kerlates</b> 20.00 – 21.00 Laura	<b>Vinyasa Yoga medium</b> 19.00 – 20.15 Sandra				<b>Sonntag</b>
					wechselnde Workshops (siehe <a href="http://www.mymoves.de">www.mymoves.de</a> )

**Basic:** für Jeden geeignet

**Medium:** Grundkenntnisse in Pilates oder Yoga sollten vorhanden sein.

**Advanced:** fortgeschrittene Übungen werden praktiziert und ggf. zu kleinen Flows verbunden.

**Faszien:** steht in einer Kombination mit Yoga oder Pilates und fokussiert das Bindegewebe.

**Kerlates:** for „men only“

**Schlingentraining:** intensives Muskeltraining mit dem eigenen Körpergewicht an den Schlingentrainern, Grundmuskulatur sollte vorhanden sein.

**Core Training:** der Fokus liegt auf der gesamten Körpermitte.

**HIIT:** steht für high intensity Intervall training und trainiert das Herz-Kreislauf-System.