



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
HIIT meets Pilates advanced 9.30 – 10.30 Laura	Faszienpilates medium 10.00 – 11.00 Laura		Faszienyoga basic 10.00 -11.00 Laura	Faszienpilates basic 10.00 – 11.00 Sabine	Power Vinyasa Yoga advanced 10.00 – 11.00 Lilli Bitte online buchen
Trampolin medium 10.30 – 11.00 Laura Bitte online buchen			Trampolin basic 11.00 – 11.30 Laura Bitte online buchen		Trampolin advanced 11.15 -11.45 Laura / Stephanie Bitte online buchen
Raum für Personal Training 13.00 – 17.45 nach Wunsch	Raum für Personal Training 14.00 – 17.15 nach Wunsch		Raum für Personal Training 13.00 – 15.30 nach Wunsch	Raum für Personal Training 13.00 – 17.15 nach Wunsch	Trampolin basic 11.45 -12.15 Laura / Stephanie Bitte online buchen
Core Training advanced 18.00 – 19.00 Laura			Keiki Yoga Kinderyoga 15.45 – 17.00 Jill	Only HIIT 16.45 – 17.25 Laura Bitte online buchen	
Trampolin medium 19.00 – 19.30 Laura Bitte online buchen	Schlingentraining advanced 17.30 – 18.15 Laura Bitte online buchen	Pilates advanced 18.00 – 19.00 Christine	Pilates medium 18.00 – 19.00 Sabine	Trampolin advanced 17.30 – 18.00 Laura Bitte online buchen	
Trampolin basic 19.30 –20.00 Laura Bitte online buchen	Trampolin medium 18.20– 18.50 Laura Bitte online buchen	Happy back Pilates basic 19.00 –20.00 Verena	Yin Yoga basic 19.00 – 20.00 Gaby	Pilates medium 18.00 – 19.00 Laura	Sonntag
	Vinyasa Yoga medium 19.00 – 20.15 Sandra				wechselnde Workshops (siehe www.mymoves.de)

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.

Happy back Pilates: eine Pilatesstunde mit dem Fokus auf einen gesunden Rücken. Für alle Level geeignet.

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.