

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--|--|--|--|---|
| HIIT meets Pilates advanced 9.00 – 10.00 Laura | Faszienpilates medium 10.00 – 11.00 Laura | | Faszienyoga basic 10.00 -11.00 Laura | Faszienpilates basic 10.00 – 11.00 Sabine | |
| Trampolin medium 10.00 – 10.30 Laura Bitte online buchen | | | Trampolin basic 11.15 – 11.45 Laura Bitte online buchen | | Power Vinyasa Yoga advanced 10.30 – 11.45 Lilli 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 advanced 12.00 -12.30 Laura / Stephanie Bitte online buchen |
| Core Training advanced 18.00 – 19.00 Laura | | | Keiki Yoga Kinderyoga 15.45 – 17.00 Jill | | Trampolin basic 12.30 -13.00 Laura / Stephanie Bitte online buchen |
| Trampolin medium 19.00 – 19.30 Laura Bitte online buchen | Schlingentraining advanced 17.30 – 18.15 Laura Bitte online buchen | Pilates basic 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 | Pilates advanced 19.00 –20.00 Christine | Yin Yoga basic 19.00 – 20.00 Gaby | Pilates medium 18.00 – 19.00 Laura | Sonntag |
| Kerlates 20.00 – 21.00 Laura | 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.

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.