

WOCHEN PLAN



| MO | DI | MI | DO | FR | SA |
|---|---|---|---|---|---|
| 09:00 – 10:00 REHASPORT MIT ALEXANDRA | 09:00 – 10:00 REHASPORT MIT BASTIAN | 11:00 – 12:00 REHASPORT MIT JANINE | 19:00 – 20:00 PILATES (ALLE STUFEN) | 10:00 – 11:00 REHASPORT MIT JANINE | 09:30 – 10:30 REHASPORT MIT ALEXANDRA |
| 10:00 – 11:00 REHASPORT MIT ALEXANDRA | 10:00 – 11:00 REHASPORT MIT BASTIAN | 15:30 – 17:00 HATHA YOGA | 20:00 – 20:45 TABATA INTERVALL | 11:00 – 12:00 REHASPORT MIT JANINE | |
| 14:00 – 15:30 HATHA YOGA | 16:00 – 17:00 REHASPORT MIT BASTIAN | 17:00 – 18:00 PILATES (ALLE STUFEN) | | 16:00 – 17:00 REHASPORT MIT ALEXANDRA | |
| 17:00 – 18:00 REHASPORT MIT JOACHIM | 19:00 – 20:00 PILATES (ALLE STUFEN) | 18:00 – 19:00 PILATES (ALLE STUFEN) | | 18:00 – 19:00 REHASPORT MIT JOACHIM | |
| | 20:00 – 20:45 FUNCTIONAL FITNESS | 19:00 – 20:30 HATHA YOGA | JEDEN 1. DONNERSTAG NEUER BLOG | | |