

|       | Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag                       | Freitag  | Samstag                        | Sonntag                          |
|-------|--|--|--|----------------------------------|--|--------------------------------|----------------------------------|
|       | Christine  | Christine  | Isabella   | Isabella                         | Isabella   | Christine/Isabella             | Christine/Isabella               |
| 09:00 |  | Nordic Wanderung<br>(ca. 90 min)                   |  |                                  |  |                                |                                  |
| 10:00 |  |  | spez. Rückentraining<br>(50 min)                   | Rückenschule<br>(50 min)         |  |                                |                                  |
| 11:00 | Aqua Fit (20 min)                                  | Aqua Fit (20 min)                                  | Aqua Fit (20 min)                                  | Aqua Fit (20 min)                | koordinatives Smovey-<br>Waterwalking (ca. 50 min) | Aqua Fit (20 min)              | Aqua Fit (20 min)                |
| 11:30 | Meditation Darre (10-15 min)                       | Meditationsaufguss (10-15 min)                     | Meditationsaufguss (10-15 min)                     | Meditationsaufguss (10-15 min)   |  | Meditationsaufguss (10-15 min) | Meditationsaufguss (10-15 min)   |
| 12:00 | Pilates<br>(50 min)                                | Pilates<br>(50 min)                                | Pilates<br>(50 min)                                | Pilates<br>(ca. 90 min)          | Yoga<br>(ca. 90 min)                               | Pilates<br>(50 min)            | spez. Rückentraining<br>(50 min) |
| 13:00 | spez. Rückentraining<br>unterer Rücken (30 min)    | spez. Rückentraining<br>oberer Rücken (30 min)     | Yoga<br>(50 min)                                   |                                  |  | Yoga<br>(50 min)               | Stretching<br>(50 min)           |
| 14:00 | koordinatives Smovey-<br>Waterwalking (ca. 50 min) | koordinatives Smovey-<br>Waterwalking (ca. 50 min) | koordinatives Smovey-<br>Waterwalking (ca. 50 min) | Yoga<br>(50 min)                 | Pilates<br>(50 min)                                | Meditation (30 min)            | Meditation (30 min)              |
| 15:00 | Fitnesszirkel<br>(50 min)                          | Fitnesszirkel<br>(50 min)                          |  | Fitnesszirkel<br>(50 min)        | Fitnesszirkel<br>(50 min)                          |                                |                                  |
| 16:00 | Aqua Fit (20 min)                                  | Aqua Fit (20 min)                                  |  | Aqua Fit (20 min)                | Aqua Fit (20 min)                                  |                                |                                  |
| 16:30 | Meditationsaufguss (10-15 min)                     | Meditation Darre (10-15 min)                       |  | Meditation Darre (10-15 min)     | Meditationsaufguss (10-15 min)                     |                                |                                  |
| 17:00 | Rückenschule<br>(50 min)                           | Rückenschule<br>(50 min)                           |  | spez. Rückentraining<br>(50 min) | Coretraining<br>(50 min)                           |                                |                                  |