

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittag	12.30 – 13.30 Uhr Workout für die Mittagspause Nadine Stang ab 22.09.2025	12.00 – 13.00 Uhr Pilates Claudia Bechmann ab 23.09.2025	12.00 – 13.00 Uhr Pilates Claudia Bechmann ab 24.09.2025	11.45 – 12.45 Uhr Yoga in der Mittagspause Nicole Beetz ab 25.09.2025	12.30 – 13.30 Uhr Fit ins Wochenende Raja Krone ab 26.09.2025
Nachmittag / Abend	17.00 – 18.00 Uhr Funktionelles Training Kati Nickel ab 22.09.2025	16.00 – 17.00 Uhr Rücken-Power Raja Krone ab 23.09.2025	16.30 – 17.30 Uhr Stretching mit Faszientraining Hajnalka Tóth ab 24.09.2025	16.00 – 17.00 Uhr Bodyworkout Hajnalka Tóth ab 25.09.2025	