

DEIN WELLBEING-PROGRAMM BE ACTIVE

IM JANUAR
2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		01	02	03 17.30 Uhr STRECHING Simone	04	05
06 12 Uhr RÜCKENFIT Simone	07	08	09 9 Uhr INTERVALLTRAINING Patricia	10 18 Uhr NIA Janina	11	12
19 Uhr FATBURNER Luca & Vanessa			19 Uhr YOGA PILATES Patricia			
13 19 Uhr HIIT Intervall Lucie	14 17 Uhr ANTARA Daniela	15	16	17 8.30 Uhr INTERVALL TRAINING Ute	18	19 8 Uhr INTERVALL TRAINING Ute
20 12 Uhr RÜCKENFIT Simone	21 18 Uhr STARKER RÜCKEN Elisabeth	22	23 19 Uhr YOGA NIDRA Tiefenentspannung Andrea	24 7.30 Uhr INTERVALL TRAINING Ute	25	26
27	28 18.30 Uhr INTERVALLTRAINING Patricia	29	30	31 18 Uhr STARKER RÜCKEN Elisabeth		
	19 Uhr YOGA PILATES Patricia					

SO NIMMST DU AN DEN KURSEN TEIL:

Einfach auf den Kurs klicken und Passwort des jeweiligen Trainers eingeben.

Simone: **Fitness**
Luca & Vanessa: -
Andrea: **115621**

Patricia: **Willkommen**
Janina: **Fit-2025**
Lucie: **WILLKOMMEN**

Daniela: **4q2pnk**
Ute: **123**
Elisabeth: **Zukunft**

"Jeder Mensch zählt"
SCHÖN, DASS DU DABEI BIST.