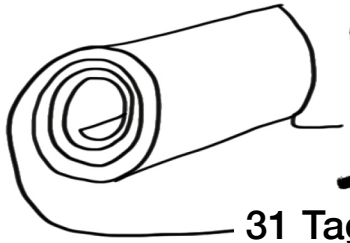

JEDEN TAG ZEIT FÜR DICH

31 Tage mit Yoga, Pilates, Workouts, Tanzen – short & sweet

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
01 ☐ 10 Minuten Morning-Workout mit Elisa von fitnessRaum.de	02 ☐ 20 Minuten Deep Release Yoga mit Agnes um 20 Uhr LIVE	03 ☐ 20 Minuten Core & Beine mit Sara Lyn	04 ☐ 12 Minuten Core & Arms mit Lisa um 7 Uhr LIVE	05 ☐ 10 Minuten Face Yoga mit Vivian von fitnessRaum.de	06 ☐ 15 Minuten Full-Body-Workout mit Meike um 9 Uhr LIVE	07 ☐ 60 Minuten Shake the Dust mit Agnes
08 ☐ 11 Minuten Kraft & Energie Yoga mit Ate von fitnessRaum.de	09 ☐ 20 Minuten Flow & Stretch mit Agnes um 20 Uhr LIVE	10 ☐ 25 Minuten Full-Body-Workout mit Meike	11 ☐ 15 Minuten Booty & Core mit Lisa um 7 Uhr LIVE	12 ☐ 17 Minuten Release mit Laura	13 ☐ 15 Minuten Arms-Workout mit Meike um 9 Uhr LIVE	14 ☐ 30 Minuten Yoga-Conditioning mit Annika
15 ☐ 29 Minuten Pilates mit Katharina	16 ☐ 20 Minuten Yin-Yoga mit Anne um 20 Uhr LIVE	17 ☐ 25 Minuten Dance Moves mit Michaela von fitnessRaum.de	18 ☐ 15 Min Good-Energy-Workout mit Anna-Lena um 7 Uhr LIVE	19 ☐ 28 Minuten Fit Fight mit Natalie	20 ☐ 15 Minuten Express Sideline mit Meike um 9 Uhr LIVE	21 ☐ 30 Minuten Mental Health & relaxed Mind mit Anna
22 ☐ 25 Minuten Full-Body-Workout mit Meike	23 ☐ 20 Minuten Stretch & Relax mit Anne um 20 Uhr LIVE	24 ☐ 10 Minuten Daily Yoga mit Ate von fitnessRaum.de	25 ☐ 12 Minuten Stretch & Release Workout mit Anna-Lena um 7 Uhr LIVE	26 ☐ 27 Minuten Pilates mit Katharina	27 ☐ 15 Minuten Full-Body-Workout mit Meike um 9 Uhr LIVE	28 ☐ 30 Minuten Yoga mit Annika
29 ☐ 19 Minuten Beckenboden-training mit Barbara von fitnessRaum.de	30 ☐ 20 Minuten Roots Yoga mit Agnes um 20 Uhr LIVE	31 ☐ 25 Minuten Full-Body-Workout mit Meike				

#ENDLICH ICH