



# JEDEN TAG ZEIT FÜR DICH



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



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

## #ENDLICH ICH

						01 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Good-Energy- Workout von Anna-Lena	02 <input type="checkbox"/> 30 Minuten Sweet Sweaty Pilates Dance mit Lisa um 9 Uhr	03 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Express-Sidelines mit Lisa
04 <input type="checkbox"/> 10 Minuten Daily Yoga mit Ate	05 <input type="checkbox"/> 30 Minuten Stretch & Release mit Agnes um 20 Uhr	06 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Open-Your-Heart- Flow mit Anna-Lena	07 <input type="checkbox"/> 15 Min Core & Leg Burn mit Lisa um 7 Uhr	08 <input type="checkbox"/> 25 Minuten Pilates mit Katharina	09 <input type="checkbox"/> 25 Minuten Full-Body-Workout mit Meike um 9 Uhr	10 <input type="checkbox"/> 30 Minuten Yoga Conditioning mit Annika		
11 <input type="checkbox"/> 10 Minuten Morning Yoga mit Elisa	12 <input type="checkbox"/> 30 Minuten Yin-Yoga mit Anne um 20 Uhr	13 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Core & Arm- Workout mit Lisa	14 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Rise & Shine Flow mit Anna-Lena um 7 Uhr	15 <input type="checkbox"/> 25 Minuten Full Body Workout mit Sara Lyn	16 <input type="checkbox"/> 25 Minuten Full-Body-Workout mit Meike um 9 Uhr	17 <input type="checkbox"/> 60 Minuten Living Yolates mit Mikkala		
18 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Full-Body-Workout mit Meike	19 <input type="checkbox"/> 30 Minuten Shake the dust mit Agnes um 20 Uhr	20 <input type="checkbox"/> 12 Minuten Stretch & Release mit Anna-Lena	21 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Spicy Sidecore and Arme mit Lisa um 7 Uhr	22 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Morning Yoga mit Joyce	23 <input type="checkbox"/> 25 Minuten Full-Body-Workout mit Meike um 9 Uhr	24 <input type="checkbox"/> 18 Minuten Yoga Restorative mit Laura		
25 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Einschlafmeditation mit Joyce	26 <input type="checkbox"/> 60 Minuten Yin-Yoga mit Agnes um 20 Uhr	27 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Power-Core mit Lisa	28 <input type="checkbox"/> 15 Minuten Strength-Workout mit Anna-Lena um 7 Uhr	29 <input type="checkbox"/> 17 Minuten Disco-Yoga mit Laura	30 <input type="checkbox"/> 25 Minuten Full-Body-Workout mit Meike um 9 Uhr	31 <input type="checkbox"/> 60 Minuten Dancing Yolates mit Mikkala		

