



JEDEN TAG ZEIT FÜR DICH



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



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

12 Minuten
Core & Arms
mit Lisa

01

60 Minuten
Yin-Yoga mit Anne
um 20 Uhr

02

LIVE

15 Minuten
Express-Sidelines
mit Lisa

03

15 Minuten
Morning-Yoga
mit Joyce

04

15 Minuten
Core & Leg Burn
mit Lisa

05

25 Minuten
Full-Body-Workout
mit Meike
um 9 Uhr

06

LIVE

30 Minuten
Stretch & Release
mit Agnes

07

15 Minuten
Good-Energy-
Workout
mit Anna-Lena

08

60 Minuten
Yin-Yoga
mit Agnes
um 20 Uhr

09

LIVE

15 Minuten
Power-Core
mit Lisa

10

15 Minuten
Rise & Shine mit
Anna-Lena

11

30 Minuten
Shake the dust
mit Agnes

12

25 Minuten
Full-Body-Workout
mit Meike
um 9 Uhr

13

LIVE

15 Minuten
Strength-Workout
mit Anna Lena

14

15 Minuten
Core & Booty
mit Lisa

15

60 Minuten
Yin-Yoga mit
Agnes
um 20 Uhr

16

LIVE

15 Minuten
Arm-Workout
mit Meike

17

15 Minuten
Einschlafmeditation
mit Joyce

18

20 Minuten
Stretch & Release
mit Agnes

19

25 Minuten
Full-Body-Workout
mit Meike
um 9 Uhr

20

LIVE

30 Minuten
Sweet Sweaty
Pilates Dance
mit Lisa

21



12 Minuten
Stretch & Release
mit Anna-Lena

22

60 Minuten
Yin-Yoga
mit Anne
um 20 Uhr

23

LIVE

20 Minuten
Living Yolates mit
Nicole

24

15 Minuten
Spicy-Sidecore
mit Anna-Lena

25

17 Minuten
Disco-Yoga
mit Laura

26

25 Minuten
Full-Body-Workout
mit Meike
um 9 Uhr

27

LIVE

30 Minuten
Pilates
mit Katharina

28

15 Minuten
Open-Your-Heart-
Flow mit Anna-Lena

29

60 Minuten
Yin-Yoga
mit Anne
um 20 Uhr

30

LIVE

#ENDLICH ICH

