



JEDEN TAG ZEIT FÜR DICH

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



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

#ENDLICH ICH

☐ 03
12 Minuten
Core & Arme
mit Lisa

☐ 04
60 Minuten
Yin-Yoga
mit Agnes
um 20 Uhr *LIVE*

☐ 05
15 Minuten
Express-Sidelines
mit Lisa

☐ 06
60 Minuten
Restorative Yoga
mit Maren

☐ 07
17 Minuten
Disco-Yoga
mit Laura

☐ *LIVE* 08
25 Minuten
Flow für mehr
Beweglichkeit mit
Meike um 9 Uhr

☐ 09
15 Minuten
Core & Leg Burn
mit Lisa

☐ 10
15 Minuten
Morning-Yoga
mit Joyce

☐ 11
60 Minuten
Yin-Yoga mit
Agnes
um 20 Uhr *LIVE*

☐ 12
15 Minuten
Express-Sideline
Workout mit Meike

☐ 13
30 Minuten
Shake the Dust
mit Agnes

☐ 14
30 Minuten
Yoga Conditioning
mit Annika

☐ *LIVE* 15
15 Minuten
Arm-Workout
mit Meike
um 9 Uhr

☐ 16
15 Minuten
Spicy-Sidecore-
Workout mit
Anna-Lena



☐ 17
15 Minuten
Einschlafmeditation
mit Joyce

☐ 18
60 Minuten
Yin-Yoga
mit Agnes
um 20 Uhr *LIVE*

☐ 19
15 Minuten
Power Core
mit Lisa

☐ 20
60 Minuten
Soundbath
mit Christina

☐ 21
15 Minuten
Strength Workout
mit Anna-Lena

☐ *LIVE* 22
25 Minuten
Power & Energie
für den Tag mit
Meike um 9 Uhr

☐ 23
30 Minuten
Sweet & Sweaty
Dance-Workout
mit Lisa

☐ 24
15 Minuten
Open-Your-Heart-
Flow mit Anna-Lena

☐ 25
60 Minuten
Yin-Yoga
mit Agnes
um 20 Uhr *LIVE*

☐ 26
15 Minuten
Booty & Core
mit Lisa

☐ 27
30 Minuten
Reiki-Basics plus
Meditation
mit Laura *LIVE*

☐ 28
30 Minuten
Pilates mit
Katharina

☐ *LIVE* 29
25 Minuten
Easy Sommer-
Workout
mit Anna-Lena

☐ 30
20 Minuten
Deep Release
Yoga mit
Agnes

