

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
00	00 Bodyforming	Anti-Cellulite	Yoga	Gewichtsreduktion	Golf	Fußball	Fatburner
	20 BBP	Beckenboden	BBP	Oberkörper	Rücken	Anti-Cellulite	Sixpack
	40 Beckenboden	Sixpack	Rücken	Bodyforming	Laufen	Gewichtsreduktion	Rücken
01	00 Gewichtsreduktion	Bodyforming	Anti-Cellulite	Yoga	Gewichtsreduktion	Golf	Functional Training
	20 Beckenboden	BBP	Beckenboden	BBP	Oberkörper	Rücken	Bike
	40 Bike	Beckenboden	Sixpack	Rücken	Bodyforming	Laufen	Ski Gymnastik
02	00 Lunch Break	Gewichtsreduktion	Bodyforming	Anti-Cellulite	Yoga	Gewichtsreduktion	Sixpack
	20 Bodyforming	Beckenboden	BBP	Beckenboden	BBP	Oberkörper	Fußball
	40 Core	Bike	Beckenboden	Sixpack	Rücken	Bodyforming	Anti-Cellulite
03	00 Rücken	Lunch Break	Gewichtsreduktion	Bodyforming	Anti-Cellulite	Yoga	Gewichtsreduktion
	20 Fatburner	Bodyforming	Beckenboden	BBP	Beckenboden	BBP	Golf
	40 Bodyforming	Core	Bike	Beckenboden	Sixpack	Rücken	Rücken
04	00 Yoga	Rücken	Lunch Break	Gewichtsreduktion	Bodyforming	Anti-Cellulite	Laufen
	20 Gewichtsreduktion	Fatburner	Bodyforming	Beckenboden	BBP	Beckenboden	Gewichtsreduktion
	40 Fatburner	Bodyforming	Core	Bike	Beckenboden	Sixpack	Oberkörper
05	00 Sixpack	Yoga	Rücken	Lunch Break	Gewichtsreduktion	Bodyforming	Bodyforming
	20 Rücken	Gewichtsreduktion	Fatburner	Bodyforming	Beckenboden	BBP	Yoga
	40 Functional Training	Fatburner	Bodyforming	Core	Bike	Beckenboden	BBP
06	00 Ski Gymnastik	Sixpack	Yoga	Rücken	Lunch Break	Gewichtsreduktion	Bodyforming
	20 Gewichtsreduktion	Rücken	Gewichtsreduktion	Fatburner	Bodyforming	Beckenboden	BBP
	40 Sixpack	Functional Training	Fatburner	Bodyforming	Core	Bike	Beckenboden
07	00 Fußball	Ski Gymnastik	Sixpack	Yoga	Rücken	Lunch Break	Gewichtsreduktion
	20 Anti-Cellulite	Gewichtsreduktion	Rücken	Gewichtsreduktion	Fatburner	Bodyforming	Beckenboden
	40 Gewichtsreduktion	Sixpack	Functional Training	Fatburner	Bodyforming	Core	Bike
08	00 Golf	Fußball	Ski Gymnastik	Sixpack	Yoga	Rücken	Lunch Break
	20 Rücken	Anti-Cellulite	Gewichtsreduktion	Rücken	Gewichtsreduktion	Fatburner	Bodyforming
	40 Laufen	Gewichtsreduktion	Sixpack	Functional Training	Fatburner	Bodyforming	Core
09	00 Gewichtsreduktion	Golf	Fußball	Ski Gymnastik	Sixpack	Yoga	Rücken
	20 Oberkörper	Rücken	Anti-Cellulite	Gewichtsreduktion	Rücken	Gewichtsreduktion	Fatburner
	40 Bodyforming	Laufen	Gewichtsreduktion	Sixpack	Functional Training	Fatburner	Bodyforming
10	00 Yoga	Gewichtsreduktion	Golf	Fußball	Ski Gymnastik	Sixpack	Yoga
	20 BBP	Oberkörper	Rücken	Anti-Cellulite	Gewichtsreduktion	Rücken	Gewichtsreduktion
	40 Rücken	Bodyforming	Laufen	Gewichtsreduktion	Sixpack	Functional Training	Fatburner
11	00 Anti-Cellulite	Yoga	Gewichtsreduktion	Golf	Fußball	Ski Gymnastik	Ski Gymnastik
	20 Beckenboden	BBP	Oberkörper	Rücken	Anti-Cellulite	Gewichtsreduktion	Bike
	40 Yoga	Rücken	Bodyforming	Laufen	Gewichtsreduktion	Sixpack	Gewichtsreduktion
12	00 Bodyforming	Anti-Cellulite	Yoga	Gewichtsreduktion	Golf	Ski Gymnastik	Ski Gymnastik
	20 BBP	Beckenboden	BBP	Oberkörper	Rücken	Gewichtsreduktion	Bike
	40 Beckenboden	Yoga	Rücken	Bodyforming	Laufen	Sixpack	Gewichtsreduktion
13	00 Gewichtsreduktion	Bodyforming	Anti-Cellulite	Yoga	Gewichtsreduktion	Golf	Functional Training
	20 Beckenboden	BBP	Beckenboden	BBP	Oberkörper	Rücken	Anti-Cellulite
	40 Bike	Beckenboden	Yoga	Rücken	Bodyforming	Laufen	Gewichtsreduktion
14	00 Lunch Break	Gewichtsreduktion	Bodyforming	Anti-Cellulite	Yoga	Gewichtsreduktion	Sixpack
	20 Bodyforming	Beckenboden	BBP	Beckenboden	BBP	Oberkörper	Fußball
	40 Core	Bike	Beckenboden	Yoga	Rücken	Bodyforming	Anti-Cellulite
15	00 Rücken	Lunch Break	Gewichtsreduktion	Bodyforming	Anti-Cellulite	Yoga	Gewichtsreduktion
	20 Fatburner	Bodyforming	Beckenboden	BBP	Beckenboden	BBP	Golf
	40 Bodyforming	Core	Bike	Beckenboden	Yoga	Rücken	Rücken
16	00 Ski Gymnastik	Rücken	Lunch Break	Gewichtsreduktion	Bodyforming	Anti-Cellulite	Laufen
	20 Gewichtsreduktion	Fatburner	Bodyforming	Beckenboden	BBP	Beckenboden	Gewichtsreduktion
	40 Fatburner	Bodyforming	Core	Bike	Beckenboden	Yoga	Oberkörper
17	00 Sixpack	Ski Gymnastik	Rücken	Lunch Break	Gewichtsreduktion	Bodyforming	Bodyforming
	20 Rücken	Gewichtsreduktion	Fatburner	Bodyforming	Beckenboden	BBP	Yoga
	40 Functional Training	Fatburner	Bodyforming	Core	Beckenboden	Beckenboden	BBP
18	00 Schulter/Arme	Sixpack	Ski Gymnastik	Rücken	Lunch Break	Gewichtsreduktion	Rücken
	20 Gewichtsreduktion	Rücken	Gewichtsreduktion	Fatburner	Bodyforming	Beckenboden	Anti-Cellulite
	40 Sixpack	Functional Training	Fatburner	Bodyforming	Core	Bike	Beckenboden
19	00 Fußball	Schulter/Arme	Sixpack	Ski Gymnastik	Rücken	Lunch Break	Bike
	20 Anti-Cellulite	Gewichtsreduktion	Rücken	Gewichtsreduktion	Fatburner	Bodyforming	Bodyforming
	40 Gewichtsreduktion	Sixpack	Functional Training	Fatburner	Bodyforming	Core	BBP
20	00 Golf	Fußball	Schulter/Arme	Sixpack	Ski Gymnastik	Rücken	Beckenboden
	20 Rücken	Anti-Cellulite	Gewichtsreduktion	Rücken	Gewichtsreduktion	Fatburner	Gewichtsreduktion
	40 Laufen	Gewichtsreduktion	Sixpack	Functional Training	Fatburner	Bodyforming	Beckenboden
21	00 Gewichtsreduktion	Golf	Fußball	Schulter/Arme	Sixpack	Ski Gymnastik	Bike
	20 Oberkörper	Rücken	Anti-Cellulite	Gewichtsreduktion	Rücken	Gewichtsreduktion	Lunch Break
	40 Bodyforming	Laufen	Gewichtsreduktion	Sixpack	Functional Training	Yoga	Bodyforming
22	00 Yoga	Gewichtsreduktion	Golf	Fußball	Schulter/Arme	Sixpack	Core
	20 BBP	Oberkörper	Rücken	Anti-Cellulite	Gewichtsreduktion	Rücken	Rücken
	40 Rücken	Bodyforming	Laufen	Gewichtsreduktion	Sixpack	Functional Training	Fatburner
23	00 Anti-Cellulite	Yoga	Gewichtsreduktion	Golf	Fußball	Schulter/Arme	Bodyforming
	20 Beckenboden	BBP	Oberkörper	Rücken	Anti-Cellulite	Gewichtsreduktion	Schulter/Arme
	40 Sixpack	Rücken	Bodyforming	Laufen	Gewichtsreduktion	Sixpack	Gewichtsreduktion