

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00	06:30 BauchBeinePo 01** 28min	06:30 TotalBodyWorkout 07** 27min	06:30 RückenFit 01* 28min	06:30 CoreWork 06*** 27min	06:30 BauchBeinePo 11** 27min	06:30 FatAttack 04*** 27min	06:30 CoreWork 09*** 26min
07:00	07:00 CoreWork 02** 27min	07:00 BauchBeinePo 09** 26min	07:00 Rücken Release* 21min	07:00 BauchBeinePo 04** 27min	07:00 RückenFit 07* 26min	07:00 CoreWork 07** 27min	07:00 BauchBeinePo 05*** 27min
	07:30 Dance 04*** 42min	07:30 RückenFit 02* 27min	07:30 TotalBodyWorkout 08** 26min	07:30 FatAttack 03** 27min	07:30 BauchBeinePo 05*** 27min	07:30 Rücken Release* 21min	07:30 Pilates 01* 27min
08:00	08:13 Basic Stretching 02* 12min	08:00 CoreWork 06*** 27min	08:00 Yoga Vinyasa Express 27min	08:00 TotalBodyWorkout 06** 26min	08:00 CoreWork 07** 27min	08:00 RückenFit 06* 27min	08:00 Rücken Release* 21min
	08:30 TotalBodyWorkout 03** 27min	08:30 BauchBeinePo 02** 27min	08:30 CoreWork 07** 27min	08:30 Yoga Vinyasa Flow 04* 55min	08:30 TotalBodyWorkout 04** 27min	08:30 Yoga Vinyasa Flow 03* 57min	08:30 CoreWork 06*** 27min
09:00	09:00 Rücken Release* 21min	09:00 CoreWork 04** 26min	09:00 Dance 04*** 42min		09:00 RückenFit 10* 27min		09:00 BauchBeinePo 07** 27min
	09:30 Booty Workout* 25min	09:30 Pilates 01* 27min	09:43 Basic Stretching* 13min	09:30 RückenFit 04** 26min	09:30 Pilates 01* 27min	09:30 HIIT 01 * 25min	09:30 CoreWork 13* 26min
10:00	10:00 Yoga Vinyasa Express 27min	10:00 Rücken Release* 21min	10:00 Power Stretching* 28min	10:00 BauchBeinePo 03** 26min	10:00 CoreWork 04** 26min	10:00 Power Stretching* 28min	10:00 Yoga Vinyasa Flow 03* 57min
	10:30 CoreWork 08*** 27min	10:30 TotalBodyWorkout 05** 26min	10:30 BauchBeinePo 03** 26min	10:30 BauchBeinePo 06*** 27min	10:30 Pilates 03* 28min	10:30 Rücken Release* 21min	
11:00	11:00 BauchBeinePo 10** 26min	11:00 Yoga Vinyasa Express 27min	11:00 Combat 02*** 27min	11:00 CoreWork 06*** 27min	11:00 Dance 04*** 42min	11:00 TotalBodyWorkout 09** 25min	11:00 CoreWork 05** 27min
	11:30 TotalBodyWorkout 02** 28min	11:30 RückenFit 11* 27min	11:30 CoreWork 05** 27min	11:30 BauchBeinePo 13* 26min		11:30 RückenFit 06* 27min	11:30 TotalBodyWorkout 03** 27min
12:00	12:00 Rücken Release* 21min	12:00 Combat 01*** 27min	12:00 FatAttack 01*** 28min	12:00 Rücken Release* 21min	12:00 RückenFit 10* 27min	12:00 BauchBeinePo 13* 26min	12:00 Power Stretching* 28min
	12:30 BauchBeinePo 03** 26min	12:30 TotalBodyWorkout 07** 27min	12:30 TotalBodyWorkout 01** 28min	12:30 RückenFit 07* 26min	12:30 BauchBeinePo 07** 27min	12:30 Pilates 03* 28min	12:30 TotalBodyWorkout 10** 27min
13:00	13:00 RückenFit 09* 27min	13:00 Dance 04*** 42min	13:00 RückenFit 12* 26min	13:00 TotalBodyWorkout 01** 28min	13:00 Yoga Vinyasa Express 27min	13:00 CoreWork 02** 27min	13:00 RückenFit 05* 26min
	13:30 Yoga Vinyasa Express 27min	13:43 Basic Stretching* 13min	13:30 TotalBodyWorkout 06** 26min	13:30 BauchBeinePo 08** 27min	13:30 FatAttack 10*** 42min	13:30 BauchBeinePo 06*** 27min	13:30 Power Stretching* 28min
14:00	14:00 Power Stretching* 28min	14:00 CoreWork 05** 27min	14:00 BauchBeinePo 03** 26min	14:00 Yoga Vinyasa Flow 04* 55min	14:12 Basic Stretching 02* 12min	14:00 Rücken Release* 21min	14:00 FatAttack 06** 26min
	14:30 FatAttack 09** 26min	14:30 RückenFit 04** 26min	14:30 CoreWork 07** 27min		14:30 BauchBeinePo 01** 28min	14:30 TotalBodyWorkout 04** 27min	14:30 RückenFit 01* 28min
15:00	15:00 TotalBodyWorkout 10** 27min	15:00 Yoga Vinyasa Flow 04* 55min	15:00 BauchBeinePo 05*** 27min	15:00 CoreWork 05** 27min	15:00 RückenFit 03* 27min	15:00 FatAttack 07** 26min	15:00 BauchBeinePo 09** 26min
	15:30 RückenFit 11* 27min		15:30 CoreWork 02** 27min	15:30 TotalBodyWorkout 03** 27min	15:30 BauchBeinePo 13* 26min	15:30 Yoga Vinyasa Flow 03* 57min	15:30 Hatha Flow Folge 01* 75min
16:00	16:00 BauchBeinePo 08** 27min	16:00 RückenFit 12* 26min	16:00 TotalBodyWorkout 02** 28min	16:00 Tutorial - Yoga Vinyasa 18min	16:00 RückenFit 12* 26min		
	16:30 CoreWork 10** 26min	16:30 BauchBeinePo 09** 26min	16:30 BauchBeinePo 10** 26min	16:30 Basic Stretching* 13min 16:43 Basic Stretching 02* 12min	16:30 TotalBodyWorkout 06** 26min	16:30 RückenFit 03* 27min	
17:00	17:00 FatAttack 08** 27min	17:00 FatAttack 10*** 42min	17:00 TotalBodyWorkout 02** 28min	17:00 Dance 04*** 42min	17:00 RückenFit 06* 27min	17:00 CoreWork 02** 27min	17:00 BauchBeinePo 05*** 27min
	17:30 BauchBeinePo 11** 27min		17:30 RückenFit 05* 26min		17:30 BauchBeinePo 12* 25min	17:30 TotalBodyWorkout 04** 27min	17:30 RückenFit 07* 26min
18:00	18:00 TotalBodyWorkout 11** 25min	18:00 HIIT 01 * 25min	18:00 TotalBodyWorkout 05** 26min	18:00 Pilates 03* 28min	18:00 CoreWork 12** 25min	18:00 BauchBeinePo 13* 26min	18:00 FatAttack 12* 25min
	18:30 TotalBodyWorkout 08** 26min	18:30 CoreWork 13* 26min	18:30 BauchBeinePo 05*** 27min	18:30 CoreWork 10** 26min	18:30 FatAttack 04*** 27min	18:30 CoreWork 05** 27min	18:30 TotalBodyWorkout 03** 27min
19:00	19:00 RückenFit 02* 27min	19:00 BauchBeinePo 13* 26min	19:00 TotalBodyWorkout 01** 28min	19:00 Power Stretching* 28min	19:00 CoreWork 09*** 26min	19:00 BauchBeinePo 03** 26min	19:00 TotalBodyWorkout 11** 25min
	19:30 TotalBodyWorkout 11** 25min	19:30 Dance 04*** 42min	19:30 Dance 04*** 42min	19:30 FatAttack 12* 25min	19:30 BauchBeinePo 03** 26min	19:30 RückenFit 05* 26min	19:30 FatAttack 11*** 27min
20:00	20:00 Pilates 01* 27min		20:13 Basic Stretching 02* 12min	20:00 FatAttack 09** 26min	20:00 RückenFit 09* 27min	20:00 BauchBeinePo 02** 27min	20:00 CoreWork 06*** 27min
	20:30 CoreWork 12** 25min	20:30 Yoga Vinyasa Express 27min	20:30 BauchBeinePo 12* 25min	20:30 Yoga Vinyasa Flow 04* 55min	20:30 Hatha Flow Folge 04* 58min	20:30 RückenFit 08* 26min	20:30 BauchBeinePo 02** 27min
21:00	21:00 Power Stretching* 28min	21:00 TotalBodyWorkout 07** 27min	21:00 CoreWork 13* 26min			21:00 Yoga Vinyasa Flow 03* 57min	21:00 TotalBodyWorkout 10** 27min
	21:30 BauchBeinePo 11** 27min	21:30 FatAttack 07** 26min	21:30 Power Stretching* 28min	21:30 BauchBeinePo 01** 28min	21:30 Dance 04*** 42min		21:30 Combat 01*** 27min
22:00	22:00 FatAttack 11*** 27min	22:00 BauchBeinePo 10** 26min	22:00 CoreWork 11** 27min	22:00 Combat 01*** 27min		22:00 BauchBeinePo 01** 28min	22:00 FatAttack 05** 26min
	22:30 BauchBeinePo 04** 27min	22:30 TotalBodyWorkout 10** 27min	22:30 Yoga Vinyasa Express 27min	22:30 BauchBeinePo 13* 26min	22:13 Basic Stretching 02* 12min	22:30 Pilates 03* 28min	22:30 TotalBodyWorkout 09** 25min