

# Unser Fitnessprogramm

mit Trainerin Maria Luise im Fitnessraum

## Montag

17.00 - ca. 17.45 Uhr: Gesunder Rücken

## Dienstag

8.30 - ca. 9.15 Uhr: Atemübungen

## Mittwoch

8.30 - ca. 9.30 Uhr: Yoga

17.00 - ca. 17.45 Uhr: Theraband-Workout

## Donnerstag

8.30 - ca. 9.15 Uhr: Bauch-Beine-Po

16.30 - ca. 17.15 Uhr: Stretch & Relax