

# LOKAHI LOFT Kursplan 29.06.2020 - 30.11.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittags (bis 12:00 Uhr)						
<b>09:00 - 09:45</b> Rücken-Pilates I Moni/Silvi - Raum:R1	<b>08:30 - 09:30</b> Morning Yoga Boris - Raum:R3	<b>08:00 - 09:00</b> Morning Yoga Vanessa (englisch) - Raum:R3	<b>08:30 - 09:30</b> Morning Yoga Sea - Raum:R3	<b>07:45 - 08:45</b> Morning Yoga Saifohn - Raum:R3	<b>09:30 - 10:30</b> Pranayama Yoga GÄ¼nter - Raum:R3	<b>10:00 - 10:45</b> Complete Body Workout Yulia - Raum:R1
<b>10:00 - 10:45</b> Rücken-Pilates II Moni/Silvi - Raum:R2	<b>09:00 - 09:45</b> Complete Body Workout Frank - Raum:R1	<b>09:00 - 09:45</b> Zumba Elena - Raum:R1	<b>09:45 - 10:30</b> Vital Compact Sea - Raum:R3	<b>09:00 - 09:45</b> Wirbelsäulen - Gymnastik Gerit - Raum:R3	<b>10:00 - 10:45</b> Complete Body Workout Marco - Raum:R1	<b>10:00 - 10:45</b> SPINNING® I-II Irene - Raum:R2
<b>10:00 - 10:45</b> Dance-Aerobic I-II Teemu - Raum:R1	<b>09:00 - 09:45</b> Wirbelsäulen - Gymnastik Gerit - Raum:R2	<b>10:00 - 10:45</b> Complete Body Workout Elena - Raum:R1	<b>10:00 - 10:45</b> Dance-Aerobic I-II Edvard - Raum:R1	<b>10:00 - 10:45</b> Complete Body Workout Nikola - Raum:R1	<b>10:00 - 10:45</b> BODYPUMP® Lisa - Raum:R2	<b>10:00 - 11:00</b> Yoga 0-I Bea - Raum:R3
<b>10:00 - 11:00</b> Yoga I-II Anusheh - Raum:R3	<b>10:00 - 10:45</b> Choreo Step I-II Frank - Raum:R2	<b>10:00 - 11:00</b> Yoga I-II Jost - Raum:R3	<b>10:45 - 11:30</b> Vital Compact Sea - Raum:R3	<b>10:00 - 10:45</b> Muskel Funktionstraining Gerit - Raum:R3	<b>11:00 - 11:45</b> Complete Body Workout Marco - Raum:R1	<b>11:00 - 11:45</b> Choreo Step II Yulia - Raum:R1
<b>11:00 - 11:45</b> Complete Body Workout Teemu - Raum:R1	<b>10:00 - 10:45</b> Muskel Funktionstraining Gerit - Raum:R1	<b>11:00 - 11:45</b> Choreo Step II Elena - Raum:R1	<b>11:00 - 11:45</b> Complete Body Workout Edvard - Raum:R1	<b>11:00 - 11:45</b> SPINNING® I-II Gerit - Raum:R2		<b>11:00 - 11:45</b> SPINNING® I-II Irene - Raum:R2
	<b>10:00 - 11:00</b> Yoga I-II Boris - Raum:R3			<b>11:00 - 12:00</b> Yoga I-II Nikola - Raum:R3		<b>11:15 - 12:15</b> Yoga III Bea - Raum:R3
	<b>11:00 - 11:45</b> SPINNING® I-II Gerit - Raum:R2					
	<b>11:00 - 11:45</b> Wirbelsäulen - Gymnastik Frank - Raum:R1					

Nachmittags (12:00 - 18:00 Uhr)						
<b>17:00 - 17:45</b> Complete Body Workout Bjoern - Raum:R1	<b>17:00 - 17:45</b> Choreo Step II Stefano - Raum:R1	<b>17:30 - 18:15</b> Fun Aerobic I Shaouki - Raum:R1	<b>17:00 - 17:45</b> Jumping Fitness Melisa - Raum:R1	<b>16:45 - 17:30</b> Wirbelsäulen - Gymnastik Frank - Raum:R1	<b>12:00 - 12:45</b> Power Circle Marco - Raum:R1	<b>12:00 - 12:45</b> Rücken-Pilates I+II Yulia - Raum:R1
<b>17:30 - 18:30</b> Yoga I-II Boris - Raum:R3	<b>17:30 - 18:30</b> Ashtanga Yoga II Jost - Raum:R3		<b>17:15 - 17:45</b> FaszienVital BLACKROLL® Shaouki - Raum:R2	<b>17:00 - 18:00</b> Yin-Yoga Vanessa (englisch) - Raum:R3	<b>12:00 - 13:00</b> Functional Workout Jann - Raum:TF	<b>13:30 - 14:00</b> FaszienVital BLACKROLL® Frank - Raum:R1
			<b>17:30 - 18:30</b> Yoga I-II Saifohn - Raum:R3	<b>17:45 - 18:30</b> Wirbelsäulen - Gymnastik Frank - Raum:R1	<b>12:30 - 13:30</b> FeetUp® Yoga Boris - Raum:R3	<b>14:00 - 15:00</b> Yoga I-II Wilhelmina - Raum:R3
					<b>14:00 - 15:00</b> Yoga I-II Carol - Raum:R3	<b>14:15 - 15:00</b> Wirbelsäulen - Gymnastik Frank - Raum:R1
						<b>15:15 - 16:00</b> Wirbelsäulen - Gymnastik Frank - Raum:R1

Abends (ab 18:00 Uhr)						
<b>18:00 - 18:45</b> SPINNING® I-II Bjoern - Raum:R2	<b>18:00 - 18:45</b> Complete Body Workout Stefano - Raum:R2	<b>18:00 - 19:00</b> Vinyasa Flow I-II Yoga Carol - Raum:R3	<b>18:00 - 18:45</b> SPINNING® I-II Bjoern - Raum:R2	<b>18:45 - 19:15</b> Relax Frank - Raum:R1		
<b>18:15 - 19:00</b> Complete Body Workout Marco - Raum:R1	<b>18:00 - 18:45</b> Complete Body Workout Shaouki - Raum:R1	<b>18:30 - 19:15</b> Complete Body Workout Shaouki - Raum:R2	<b>18:00 - 18:45</b> Complete Body Workout Shaouki - Raum:R1			
<b>19:00 - 19:30</b> TRX®-Workout Bjoern - Raum:R2	<b>19:00 - 19:45</b> BODYPUMP® Vicky - Raum:R1	<b>18:30 - 19:15</b> Choreo Step II Marco - Raum:R1	<b>19:00 - 19:45</b> Functional Annica - Raum:R1			
<b>19:00 - 20:00</b> Vinyasa Flow II Yoga Hilke - Raum:R3	<b>19:00 - 19:45</b> Rücken-Pilates I+II Shaouki - Raum:R3	<b>19:30 - 20:15</b> Power Circle Marco - Raum:R1	<b>19:00 - 19:45</b> Rücken-Pilates I+II Shaouki - Raum:R3			
<b>19:15 - 20:00</b> Choreo Step II Marco - Raum:R1	<b>19:00 - 19:45</b> Functional Annica - Raum:R2	<b>19:30 - 20:30</b> Medical Yoga 0-1 Jost - Raum:R3	<b>19:00 - 19:45</b> SPINNING® I-II Bjoern - Raum:R2			
<b>20:15 - 21:00</b> Complete Body Workout Marco - Raum:R1	<b>20:00 - 20:30</b> TRX®-Workout I Shaouki - Raum:R2		<b>20:00 - 20:30</b> TRX®-Workout I Bjoern - Raum:R2			
	<b>20:00 - 21:00</b> Mandala Yoga Sabine - Raum:R3		<b>20:00 - 20:45</b> Complete Body Workout Marco - Raum:R1			
			<b>20:00 - 21:00</b> Yin-Yoga Silvi - Raum:R3			