

# April

## Kraft

M

D

M

D

F

S

S

1

**HIIT & MEDITATION**

19:00 - 20:00 Uhr  
live mit Julian

2

Wie kannst du heute deine  
Komfortzone erweitern?

3

“Eine Reise mit tausend Meilen  
beginnt mit einem kleinen  
Schritt.“ Laotse

4

Hinter jedem Erfolg versteckt  
sich ein steiniger Weg und die  
Fähigkeit, immer wieder  
aufzustehen.

5

**STRALA YOGA  
SPECIAL**

10:00 - 11:00 Uhr  
live mit Anna

6

**KICKFIT**

19:30 - 20:15 Uhr  
live mit Philipp

7

“Der Glaube an unsere Kraft  
kann sie ins Unendliche  
verstärken.”  
Friedrich von Schlegel

8

Mentale Stärke hilft dir, deine  
Träume zu verwirklichen, neue  
Motivation zu finden und  
Hürden zu meistern.

9

**DYNAMIC VINYASA  
FLOW**

18:00 - 18:45 Uhr  
live mit Spiros

10

Eine gesunde Portion Optimus  
kann dir helfen, Leichtigkeit  
und Freude in dein Leben  
einzuladen.

11

“Auch aus Steinen, die einem  
in den Weg gelegt werden,  
kann man Schönes bauen.”  
Johann Wolfgang von Goethe

12

**YOGATHLETICS**

19:00 - 19:45 Uhr  
live mit Josefine

13

“Ganz gleich, wie beschwerlich  
das Gestern war, stets kannst  
du im Heute von Neuem  
beginnen.” Buddha

14

**PILATES FLOW**

18:30 - 19:15 Uhr  
live mit Bettina

15

**HIIT & MEDITATION**

19:00 - 20:00 Uhr  
live mit Julian

16

Das Mentaltraining stammt  
aus dem Sport. Warum? Um  
sich körperlich UND geistig  
auf ein Ziel vorzubereiten.

17

“Die Zukunft gehört denen, die  
an die Wahrhaftigkeit ihrer  
Träume glauben.”  
Eleanor Roosevelt

18

Welche Person in deinem  
Umfeld inspiriert dich und  
warum?

19

**HIIT & FUNCTIONAL  
FLOW**

19:00 - 19:45 Uhr  
live mit Manuela

20

**KICKFIT**

19:30 - 20:15 Uhr  
live mit Philipp

21

Resilienz beschreibt die  
Fähigkeit, mit schwierigen  
Lebenssituationen umzugehen  
und Krisen zu meistern.

22

“Ein Pessimist steht im Regen,  
ein Optimist duscht unter den  
Wolken.” Thomas Romanus

23

Wofür bist du im Hier und  
Jetzt dankbar? Werde dir der  
Fülle in deinem Leben  
bewusst.

24

**YOGA FÜR SURFER**

09:00 - 09:45 Uhr  
live mit Markus

25

“Auch eine schwere Tür hat  
nur einen kleinen Schlüssel  
nötig.” Charles Dickens

26

**YOGATHLETICS**

19:00 - 19:45 Uhr  
live mit Josefine

27

Welchen Rat würdest du  
deinem 13-jährigen Ich geben?

28

**BREATHWORK**

12:30 - 13:00 Uhr  
live mit Aurelia

29

**HIIT & MEDITATION**

19:00 - 20:00 Uhr  
live mit Julian

30

“Große Veränderungen in  
unserem Leben können eine  
zweite Chance sein.”  
Harrison Ford

# ZENSPÖTTING