

# Kursprogramm 29.12 - 04.01.2019 Workout - Wasserwelt



1 Studio 1 2 Studio 2 **POLAR** Herzfrequenzgesteuertes Training

Samstag, 29.12.	Sonntag, 30.12.	Montag, 31.12.	Dienstag, 01.01.	Mittwoch, 02.01.	Donnerstag, 03.01.	Freitag, 04.01.
Öffnungszeiten Workout <b>08.00 - 22.00 Uhr</b>  Öffnungszeiten Wasserwelt <b>08.00 - 23.00 Uhr</b>	Öffnungszeiten Workout <b>08.00 - 22.00 Uhr</b>  Öffnungszeiten Wasserwelt <b>08.00 - 22.00 Uhr</b>	Öffnungszeiten Workout <b>09.00 - 14.00 Uhr</b>  Öffnungszeiten Wasserwelt <b>GESCHLOSSEN</b>	Öffnungszeiten Workout <b>10.00 - 20.00 Uhr</b>  Öffnungszeiten Wasserwelt <b>10.00 - 20.00 Uhr</b>	Öffnungszeiten Workout <b>06.30 - 22.30 Uhr</b>  Öffnungszeiten Wasserwelt <b>08.00 - 22.00 Uhr</b>	Öffnungszeiten Workout <b>06.30 - 22.30 Uhr</b>  Öffnungszeiten Wasserwelt <b>08.00 - 22.00 Uhr</b>	Öffnungszeiten Workout <b>06.30 - 22.30 Uhr</b>  Öffnungszeiten Wasserwelt <b>08.00 - 23.00 Uhr</b>
	<b>09.30 - 10.15</b> AQUA FIT (BENE)			<b>09.00 - 10.00</b> ZUMBA / STEFFI (1)	<b>08.45 - 10.15</b> YOGA / JANA (1)	
<b>10.00 - 11.00 POLAR</b> CYCLE HIGH INTENSITY TRAINING / JÖRG (2)	<b>10.00 - 11.30 POLAR</b> CYCLE / PEPE (2)			<b>09.00 - 09.50</b> BBP / GABI (2)	<b>10.00 - 10.45</b> AQUA FIT (CLAUDIA)	<b>09.00 - 09.50</b> BBP / ALEX (1)
				<b>10.00 - 11.00</b> LANGHANTEL/STEFFI (1)	<b>11.00 - 12.00</b> SH'BAM-DANCE CLAUDIA (1)	<b>10.00 - 10.50</b> RÜCKEN-FIT / ALEX (1)
		<b>KEIN KURSPROGRAMM</b>		<b>10.00 - 10.50</b> RÜCKEN-FIT / GABI (2)	<b>13.00 - 13.45</b> AQUA FIT (PASCAL)	<b>10.00 - 11.00 POLAR</b> DRUM ALIVE / SILVIA (2)
	<b>16.00 - 16.30</b> FASZIENTRAINING / CLAUDIA (1)		<b>16.30 - 17.45</b> NEW YEAR PILATES / CLAUDIA (1)	<b>16.30 - 17.20</b> STEP FATBURNER / DANI (1)	<b>16.30 - 16.55</b> BAUCH-FIT / BENE (1)	<b>16.00 - 16.25</b> BAUCH FIT / CLAUDIA (1)
	<b>16.30 - 17.45</b> PILATES / CLAUDIA (1)			<b>17.00 - 17.25</b> BAUCH-FIT / SASKIA (2)	<b>17.00 - 17.30 POLAR</b> TABATA / BENE (1)	<b>16.30 - 17.30</b> PILATES / CLAUDIA (1)
<b>18.00 - 18.45</b> AQUA FIT (BENE)	<b>18.00 - 18.45</b> AQUA FIT (CLAUDIA)			<b>17.00 - 17.45</b> AQUA FIT / CLAUDIA	<b>17.00 - 18.00</b> LANGHANTEL / DANI (2)	<b>17.30 - 18.30</b> KICKBOX WORKOUT / CLAUDIA (1)
				<b>17.30 - 18.20</b> PILATES / DANI (1)	<b>17.30 - 19.00</b> INSIDE YOGA / STEFFI H. (1)	<b>18.00 - 19.30 POLAR</b> CYCLE / ANDRE (2)
				<b>18.00 - 19.00</b> LANGHANTEL / CLAUDIA (2)	<b>18.00 - 19.00 POLAR</b> CYCLE / ANDRE (2)	
				<b>18.00 - 18.25</b> TRX® / SASKIA		
				<b>18.30 - 19.30</b> RÜCKEN - FIT / SASKIA (1)		