

# Kursprogramm 08.06. - 14.06.2020 Workout - Wasserwelt



1 Ölper See 2 im Workout

| Montag 08.06.                               | Dienstag 09.06.   | Mittwoch 10.06.                         | Donnerstag 11.06.                              | Freitag 12.06.                                | Samstag 13.06.       | Sonntag 14.06.                                 |
|---|---|---|--|---|----------------------|--|
| 09.00 – 09.50<br>RÜCKEN-FIT (1)<br>STEFFI   | 09.00 – 10.00<br>SCHULTER-NACKEN<br>MOBILISATION (1)<br>CLAUDIA | 09.00 – 10.00<br>BBP (1) / GABY         | 08.45 – 10.15<br>YOGA (1) / JANA               | 09.00 – 09.50<br>AEROBIC (1)<br>SANDRA        |                      |  |
| 10.00 – 10.30<br>STRECHING (1)<br>STEFFI    |   | 10.00 – 11.00<br>ZUMBA® (1)<br>STEFFI   |  | 10.00 – 10.50<br>PILATES (1)<br>SANDRA        |                      | 10.30 – 11.45<br>PILATES (2)<br>CLAUDIA        |
|   |   | 10.00 – 11.00<br>RÜCKEN-FIT (1)<br>GABY |  |   |                      | 11.45 – 12.55<br>YOGA / STRETCH (2)<br>CLAUDIA |
|   |   |   |  | 16.00 - 16.25<br>BAUCH WORKOUT (2)<br>CLAUDIA | Kein<br>Kursprogramm | 13.00 – 14.00<br>DANCEHALL-FITNESS (2)<br>DAVE |
| 17.30 - 18.30<br>STEP-FATBURNER (2)<br>DANI | 17.30 - 18.30<br>BODY-WORKOUT (2)<br>ALEX                       | 17.30 - 18.20<br>BBP (2) / DANI         | 17.30 - 18.30<br>TABATA-BAUCH (2)<br>ALEX      | 16.30 - 17.45<br>PILATES (2)<br>CLAUDIA       |                      |  |
| 17.30 – 18.30<br>ZUMBA® (1)<br>STEFFI       | 18.45 - 20.15<br>YOGA (1)<br>DANIEL                             | 17.30 - 18.40<br>YOGA(1)<br>ANNA        | 19.00 - 20.00<br>DANCEHALL-FITNESS (2)<br>VIKA | 17.45 - 18.15<br>STRETCHING (2)<br>CLAUDIA    |                      |  |
| 18.45 - 19.45<br>RÜCKEN-FIT (2)<br>ALEX     |   | 18.30 - 19.30<br>STEP-FATBURNER (2)     |  |   |                      |  |

Alle Kurse im Studio **bitte mit Voranmeldung per E-Mail an [Info@workout-wasserwelt.de](mailto:Info@workout-wasserwelt.de)** (da die Teilnehmerzahl begrenzt ist).  
Es muss bitte zu jedem Kurs (ob Indoor oder Outdoor) eine eigene Matte und Handtuch mitgebracht werden.