

Kursprogramm 15.06. - 21.06.2020 Workout - Wasserwelt



1 Ölper See 2 im Workout

| Montag 15.06. | Dienstag 16.06. | Mittwoch 17.06. | Donnerstag 18.06. | Freitag 19.06. | Samstag 20.06. | Sonntag 21.06. |
|---|---|---|--|---|-----------------------------------|--|
| 09.00 – 09.50 RÜCKEN-FIT (1) STEFFI | 09.00 – 10.00 SCHULTER-NACKEN MOBILISATION (1) CLAUDIA | 09.00 – 10.00 BBP (1) / GABY | 08.45 – 10.15 YOGA (1) / JANA | 09.00 – 09.50 AEROBIC (1) SANDRA | | |
| 10.00 – 10.30 STRECHING (1) STEFFI | | 09.00 – 10.00 ZUMBA® (2) STEFFI | | 10.00 – 10.50 PILATES (1) SANDRA | 10.30 – 12.00 YOGA (2) ANNA | 10.30 – 11.45 PILATES (2) CLAUDIA |
| | | 10.00 – 11.00 RÜCKEN-FIT (1) GABY | | | | 11.45 – 12.55 YOGA / STRETCH (2) CLAUDIA |
| | | | | 16.00 - 16.25 BAUCH WORKOUT (2) CLAUDIA | | 13.00 – 14.00 DANCEHALL-FITNESS (2) DAVE |
| 17.00 - 17.55 STEP-FATBURNER (2) DANI | 17.30 - 18.30 BODY-WORKOUT (2) ALEX | 17.30 - 18.20 BBP (2) / DANI | 17.30 - 18.30 TABATA-BAUCH (2) ALEX | 16.30 - 17.45 PILATES (2) CLAUDIA | | |
| 18.00 – 19.00 ZUMBA® (2) STEFFI | 18.45 - 20.15 YOGA (1) DANIEL | 18.30 - 19.30 STEP-FATBURNER (2) | 18.30 - 19.25 RÜCKEN-FIT (2) ALEXANDRA | 17.45 - 18.15 STRETCHING (2) CLAUDIA | | |
| 19.10 - 20.10 RÜCKEN-FIT (2) ALEX | | | 19.30 - 20.25 BBP (2) ALEXANDRA | | | |

Alle Kurse im Studio **bitte mit Voranmeldung per E-Mail an 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.