

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.