

# Kursprogramm 22.06. - 28.06.2020 Workout - Wasserwelt



1 Ölper See 2 im Workout

Montag 22.06.	Dienstag 23.06.	Mittwoch 24.06.	Donnerstag 25.06.	Freitag 26.06.	Samstag 27.06.	Sonntag 28.06.
09.00 – 09.50 RÜCKEN-FIT (1) STEFFI	09.00 – 10.00 SCHULTER-NACKEN MOBILISATION (2) CLAUDIA	09.00 – 09.50 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 BREATH & MOVE & RELAX (2) / STEFFI HARRER	10.30 – 11.45 PILATES (2) CLAUDIA
		10.00 – 10.50 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	17.00 - 18.00 BODY-WORKOUT (2) ALEX	17.30 - 18.20 BBP (2) / DANI	17.00 - 18.00 TABATA-BAUCH (2) ALEX	16.30 - 17.45 PILATES (2) CLAUDIA		
18.05 – 19.00 ZUMBA® (2) STEFFI	18.10 - 19.05 HOT IRON I (2) OXANA	18.30 - 19.25 STEP-FATBURNER (2) DANI	18.15 - 19.05 RÜCKEN-FIT (2) ALEXANDRA	17.45 - 18.30 STRETCHING (2) CLAUDIA		
19.10 - 20.10 RÜCKEN-FIT (2) ALEX	19.15 - 20.30 YOGA (2) DANIEL	19.30 - 20.30 DANCEHALL-FITNESS FEMALE (2) / VIKA	19.15 - 20.05 BBP (2) ALEXANDRA			

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.