

1 im Workout 2 im Workout 3 Ölper See \* Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 – 09.45 PILATES (2) SASKIA	09.00 – 09.50 SCHULTER-NACKEN MOBILISATION (1) CLAUDIA	09.00 – 09.50 BBP (3) GABY	08.45 – 10.15 YOGA (3) / JANA	09.00 – 09.50 AEROBIC (1) SANDRA		10.00 – 11.00 CYCLE (2)
09.00 – 09.50 RÜCKEN-FIT (3) STEFFI	10.00 - 11.00 CYCLE (2) STEFFI	09.00 – 09.55 ZUMBA® (1) STEFFI	10.10 - 10.40 * AQUA-POWER (1) SASIKA	10.00 – 10.50 PILATES (3) SANDRA	10.00 - 11.15 VINYASA-KUNDALINI YOGA (1) MAY	10.30 – 11.45 * PILATES (1) CLAUDIA
10.00 – 10.30 STRECHING (3) STEFFI	10.10 – 10.40 * AQUA-POWER CLAUDIA	10.00 – 10.50 RÜCKEN-FIT (3) GABY	10.50 - 11.20 * AQUA-POWER SASIKA	10.00 - 11.00 LANGHANTEL (2) STEFFI		11.50 – 13.00 * YOGA / STRETCH (1) CLAUDIA
	10.50 – 11.20 * AQUA-POWER CLAUDIA	10.00 – 10.50 LANGHANTEL (1) STEFFI				
17.00 - 17.25 BAUCH-FIT (2) DANI				16.00 - 16.25 BAUCH WORKOUT (1) CLAUDIA		13.05 – 14.05 DANCEHALL-FITNESS(1) DAVE
17.30 - 18.20 * STEP-FATBURNER (2) DANI	17.30 - 18.30 CYCLE (2) JÖRG	17.00 - 17.50 BBP (1) / DANI	17.00 - 18.00 TABATA-BAUCH (2) ALEX	16.30 - 18.00 * PILATES (1) CLAUDIA		14.10 - 15.10 BODY-WORKOUT (1) ALEX
17.30 - 18.20 RÜCKEN-FIT (1) ALEX	18.00 - 18.50 BODY-WORKOUT (1) ALEX	17.30 - 18.25 HOT IRON I (2) GOSIA	17.30 - 18.45 HATHA YOGA (1) ANNA			15.15 - 15.45 BAUCH-FIT (1) ALEX
18.30 – 19.30 ZUMBA® (2) STEFFI	18.00 – 18.30 * AQUA-POWER	18.00 - 18.50 * STEP-FATBURNER (1) DANI	18.15 - 19.05 RÜCKEN-FIT (2) ALEXANDRA			17.30 – 18.00 * AQUA-FIT
18.30 – 19.40 YOGA (1) JULIANE	18.40 – 19.10 * AQUA-POWER	18.35 - 19.35 CYCLE (2) GOSIA	19.15 - 20.05 BBP (2) ALEXANDRA			18.10 – 18.40 * AQUA-FIT
19.40 – 20.40 CYCLE (2) MAREIKE	18.45 - 19.45 HOT IRON I (2) OXANA	19.00 - 20.00 DANCEHALL-FITNESS FEMALE (1) / VIKA				
20.00 – 20.30 * AQUA-POWER KATHRIN	19.00 - 20.30 FLOW-YOGA (1) DANIEL					
20.40 – 21.10 * AQUA-POWER KATHRIN	* Alle Kurse mit Sternchen bitte mit Voranmeldung per E-Mail an <a href="mailto:Info@workout-wasserwelt.de">Info@workout-wasserwelt.de</a> (da die Teilnehmerzahl begrenzt ist). Es muss bitte zu jedem Kurs (ob Indoor oder Outdoor) eine eigene Matte und Handtuch mitgebracht werden.					