

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 – 09.55 SCHULTER-NACKEN MOBILISATION (1) CLAUDIA	08.45 – 09.50 * BBP MEETS RÜCKEN (2) GABY	08.45 – 10.15 YOGA (3) / JANA	08.30 – 09.20 AEROBIC (1) SANDRA		10.00 – 11.00 CYCLE (2)
09.00 – 09.50 RÜCKEN-FIT (1) STEFFI	10.00 - 11.00 CYCLE (2) STEFFI	09.00 – 09.55 ZUMBA® (1) STEFFI	10.00 - 10.25 * AQUA-POWER SASKIA	09.30 – 09.55 BBP-EXPRESS (1) SANDRA	10.00 - 11.15 FLOW & BREATHE YOGA (1) MAY	10.30 – 11.15 * AQUA-FIT
10.00 – 10.30 STRETCH & RELAX (1) STEFFI	10.00 – 10.25 * AQUA-POWER	10.00 – 11.05 * BBP MEETS RÜCKEN (1) GABY	10.30 - 10.55 * AQUA-POWER SASKIA	10.00 – 10.55 PILATES (1) SANDRA		10.30 – 11.45 * PILATES (1) CLAUDIA
10.00 – 11.00 WORKOUT LIGHT (2) MICHAELA	10.30 – 10.55 * AQUA-POWER	10.00 – 10.50 LANGHANTEL (2) STEFFI		10.00 - 11.00 LANGHANTEL (2) STEFFI		11.50 – 13.00 * YOGA / STRETCH (1) CLAUDIA
17.00 - 17.25 BAUCH-FIT (2) DANI	17.15 - 18.15 HOT IRON I (2) OXANA			16.00 - 16.25 BAUCH-WORKOUT (1) CLAUDIA	15.30 - 16.25 AROHA (1) MICHAELA	13.05 – 14.05 DANCEHALL-FITNESS(1) DAVE
17.30 - 18.20 * STEP-FATBURNER (2) DANI	17.30 - 17.55 BAUCH-FIT(1) ALEX	17.00 - 17.50 BBP (1) / DANI	17.00 - 17.55 HOT IRON I (2) GOSIA	16.30 - 18.00 * PILATES (1) CLAUDIA	16.30 - 17.25 RÜCKEN-FIT (1) MICHAELA	14.10 - 15.10 BODY-WORKOUT (1) ALEX
17.30 - 18.20 RÜCKEN-FIT (1) ALEX	18.00 - 18.50 BODY-WORKOUT (1) ALEX	17.00 - 18.15 * PILATES (2) CLAUDIA	17.30 - 18.45 HATHA YOGA (1) ANNA	18.15 - 19.15 CYCLE (2) BIANCA		15.15 - 15.40 BAUCH-FIT (1) ALEX
18.30 – 19.25 ZUMBA® (1) STEFFI	18.00 – 18.25 * AQUA-POWER	18.00 - 18.50 * STEP-FATBURNER (1) DANI	18.05 - 19.00 CYCLE (2) GOSIA	19.30 - 20.30 TABATA-BAUCH (1) ALEX		17.30 – 18.00 * AQUA-FIT
19.00 – 20.00 CYCLE (2) MAREIKE	18.20 - 19.10 CYCLE (2) JÖRG	19.00 - 20.00 DANCEHALL-FITNESS FEMALE (1) / VIKA	19.00 - 19.45 RÜCKEN-FIT (1) ALEXANDRA			18.10 – 18.40 * AQUA-FIT
19.30 – 20.45 YOGA (1) JULIANE	18.30 – 18.55 * AQUA-POWER		19.10 - 20.10 DEEP WORK (2) DANIELA			
20.00 – 20.45 * AQUA-FIT KATHRIN	19.00 - 20.30 FLOW-YOGA (1) DANIEL		19.50 - 20.35 BBP (1) ALEXANDRA			
	19.15 - 20.05 CYCLE (2) JÖRG	* Alle Kurse mit Sternchen 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.				