

\* Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung über die Workout Wasserwelt App (1) = Kursraum 1 (2) = Kursraum 2

Erhältlich im App Store oder bei Google Play



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08.45 – 09.45 PILATES (2) SASKIA	08.50 – 09.45 SCHULTER-NACKEN MOBILISATION (1) CLAUDIA	08.45 – 09.50 * BBP MEETS RÜCKEN (2) GABY	08.45 – 10.15 YOGA (1) JANA	08.30 – 09.20 AEROBIC (1) SANDRA		10.00 – 11.00 * CYCLE (2)	
09.00 – 09.50 * RÜCKEN-FIT (1) STEFFI	09.15 - 09.45 TABATA EASY (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 - 11.30 FLOW & BREATHE YOGA (1) MAY	10.30 – 11.15 * AQUA-FIT	
10.00 – 10.30 STRETCH & RELAX (1) STEFFI	10.00 - 11.00 CYCLE (2) STEFFI	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	10.00 – 10.25 * AQUA-POWER	10.00 – 10.50 LANGHANTEL (2) STEFFI		10.00 - 11.00 LANGHANTEL (2) STEFFI		11.50 – 13.00 * YOGA / STRETCH (1) CLAUDIA	
	10.30 – 10.55 * AQUA-POWER	11.15 – 12.15 ENTSPANNUNG & MEDITATION (1) ILONA		11.00 - 11.25 STRETCH & RELAX (1) SANDRA			
		13.00 – 13.45 * AQUA-FIT					
17.00 - 17.25 BAUCH-FIT (2) DANI	17.30 - 17.55 BAUCH-FIT(1) ALEX		17.00 - 17.55 HOT IRON I (2) GOSIA	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 - 18.45 * CYCLE (2) JÖRG	17.00 - 17.50 BBP (1) / DANI	17.30 - 18.45 * YOGA & MEDITATION ANNA (1)	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	18.05 - 19.00 CYCLE (2) GOSIA	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	19.00 - 19.45 RÜCKEN-FIT (1) ALEXANDRA	19.30 - 20.30 TABATA-BAUCH (1) ALEX		17.30 – 18.00 * AQUA-FIT	
19.00 – 20.00 CYCLE (2) MAREIKE	18.30 – 18.55 * AQUA-POWER	18.30 - 19.30 * RÜCKEN-FIT (2) SASKIA	19.10 - 20.10 DEEP WORK (2) DANIELA			18.10 – 18.40 * AQUA-FIT	
19.30 – 20.45 YOGA (1) JULIANE	19.00 - 20.30 FLOW-YOGA (1) DANIEL	19.00 - 20.00 DANCEHALL-FITNESS FEMALE (1) / VIKA	19.50 - 20.35 BBP (1) ALEXANDRA				
20.00 – 20.45 * AQUA-FIT KATHRIN	19.00 - 20.00 HOT IRON II (2) OXANA	* Alle Kurse mit Sternchen bitte mit Voranmeldung über unsere Workout Wasserwelt App (da die Teilnehmerzahl begrenzt ist). Es muss bitte zu jedem Kurs eine eigene Matte und Handtuch mitgebracht werden.					

