

Kursprogramm ab 14.06. - 04.07.2021 Workout - Wasserwelt



(1) = Studio 1 (2) = Studio 2

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|--|---|--|---------|--|
| 09.00 - 09.55 RÜCKEN-FIT (1) MIT STEFFI | | 09.00 - 09.55 BBP (2) MIT GABY | 09.00 - 10.15 YOGA (1) MIT JANA | 09.00 - 10.00 WALKING & STRETCH AM ÖLPER SEE MIT STEFFI | | |
| 10.00 - 10.25 STRETCH & RELAX MIT STEFFI (1) | 10.00 - 10.55 FATBURNER CYCLE MIT STEFFI (2) | 09.00 - 09.55 ZUMBA® MIT STEFFI (2) | | 10.05 - 11.00 PILATES (1) MIT SANDRA | | |
| | 10.00 - 10.25 AQUA POWER | 10.00 - 10.55 EASY LANGHANTEL MIT STEFFI (2) | | | | 11.45 - 13.00 YOGA-STRETCH (1) MIT CLAUDIA |
| | 10.30 - 10.55 AQUA POWER | 10.00 - 10.55 RÜCKEN-FIT MIT GABY (1) | | | | 13.05 - 14.05 JAMFYA / DANCE MIT DAVE (1) |
| | | | | | | |
| 17.30 - 18.25 RÜCKEN-FIT (1) MIT ALEX KÖSSLER | 18.00 - 18.55 HOT IRON I (2) MIT OXANA | 17.30 - 18.25 BBP (2) MIT DANI | 17.00 - 17.55 MOBILITY (1) LEICHTE ÜBUNGEN MIT ALEX KORN | 17.00 - 18.15 PILATES (1) MIT CLAUDIA | | |
| 18.30 - 19.25 BBP (1) MIT ALEX KÖSSLER | 18.30 - 18.55 AQUA POWER | 18.00 - 19.15 YOGA-STRETCH (1) MIT CLAUDIA | 17.30 - 18.25 PILATES (2) MIT DANI | | | |
| 18.30 - 18.55 AQUA POWER | 19.00 - 19.25 AQUA POWER | | 18.00 - 18.55 BBP (1) MIT ALEX KORN | | | |
| 19.00 - 19.25 AQUA POWER | 19.00 - 20.15 FLOW-YOGA (1) MIT DANIEL | | 18.30 - 18.55 AQUA POWER | | | |
| | | | 19.00 - 19.25 AQUA POWER | | | |