

1. WOCH

UHRZEIT	MONTAG 13.07.	DIENSTAG 14.07.	MITTWOCH 15.07.	DONNERSTAG 16.07.	FREITAG 17.07.
08:30 - 09:00	WALKING			NORDIC WALKING ⁴	
09:00 - 09:30		RÜCKENFIT ^{1,2}			RÜCKENFIT ^{1,2}
09:30 - 10:00			PILATES ¹		
10:00 - 10:30					
17:00 - 17:30	TAEKWONDO	POWER PILATES ¹		POWER PILATES ¹	KICKBOXEN ^{5,6}
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	POUND® ¹	KAPOW®	THERA-FIT ^{1,3}	THERA-FIT ^{1,3}	
18:30 - 19:00					POUND® ¹
19:00 - 19:30	FIT&FUNKY™ ¹	BODYSTYLING ¹	INTERVALL - CARDIO UND CORE-TRAINING ¹	INTERVALL - CARDIO UND CORE-TRAINING ¹	
19:30 - 20:00					FIT&FUNKY™ ¹
20:00 - 20:30					

Bitte mitbringen: ¹ Matte oder Decke ² zwei kleine gefüllte Trinkflaschen als Hanteln ³ Theraband ⁴ eigene Stöcke, wenn vorhanden ⁵ Springseil ⁶ zwei Hanteln (max. 2 KG)

2. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 20.07.	DIENSTAG 21.07.	MITTWOCH 22.07.	DONNERSTAG 23.07.	FREITAG 24.07.
08:30 - 09:00	WALKING			NORDIC WALKING ⁴	
09:00 - 09:30		RÜCKENFIT ^{1,2}			RÜCKENFIT ^{1,2}
09:30 - 10:00			PILATES ¹		
10:00 - 10:30					
16:00 - 16:30			THERA-FIT ^{1,3}		
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30	TAEKWONDO	POWER PILATES ¹	INTERVALL - CARDIO UND CORE-TRAINING ¹	POWER PILATES ¹	KICKBOXEN ^{5,6}
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	POUND® ¹	KAPOW®	ZUMBA GOLD®	THERA-FIT ^{1,3}	
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30	FIT&FUNKY™ ¹	BODYSTYLING ¹	ZUMBA FITNESS®	INTERVALL - CARDIO UND CORE-TRAINING ¹	ZUMBA FITNESS®
19:30 - 20:00					ZUMBA FITNESS®
20:00 - 20:30					

Bitte mitbringen: ¹ Matte oder Decke ² zwei kleine gefüllte Trinkflaschen als Hanteln ³ Theraband ⁴ eigene Stöcke, wenn vorhanden ⁵ Springseil ⁶ zwei Hanteln (max. 2 KG)

3. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 27.07.	DIENSTAG 28.07.	MITTWOCH 29.07.	DONNERSTAG 30.07.	FREITAG 31.07.
09:00 - 09:30	RÜCKENFIT ^{1,2}	GYMNASTIK	PILATES ¹	RÜCKENFIT ^{1,2}	
09:30 - 10:00					
10:00 - 10:30					
15:00 - 15:30			GYMNASTIK		
15:30 - 16:00					
17:00 - 17:30	TAEKWONDO				KICKBOXEN ^{5,6}
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	POUND® ¹	KAPOW®	ZUMBA GOLD®	DISCGOLFEN	
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30	FIT&FUNKY™ ¹	BODYSTYLING ¹	ZUMBA FITNESS®		ZUMBA GOLD®
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					ZUMBA FITNESS®

Bitte mitbringen: ¹ Matte oder Decke ² zwei kleine gefüllte Trinkflaschen als Hanteln ³ Theraband ⁴ eigene Stöcke, wenn vorhanden ⁵ Springseil ⁶ zwei Hanteln (max. 2 KG)

4. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 03.08.	DIENSTAG 04.08.	MITTWOCH 05.08.	DONNERSTAG 06.08.	FREITAG 07.08.
09:00 - 09:30	RÜCKENFIT ^{1,2}	GYMNASTIK	PILATES ¹	RÜCKENFIT ^{1,2}	
09:30 - 10:00					
10:00 - 10:30					
10:30 - 11:00	YOGA ¹	YOGA ¹		YOGA ¹	YOGA ¹
11:00 - 11:30					
15:00 - 15:30			GYMNASTIK		
15:30 - 16:00					
17:00 - 17:30	TAEKWONDO				KICKBOXEN ^{5,6}
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	POUND® ¹	KAPOW®	DISCGOLFEN	DISCGOLFEN	
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30	FIT&FUNKY™ ¹	BODYSTYLING ¹			POUND® ¹
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					FIT&FUNKY™ ¹

Bitte mitbringen: ¹ Matte oder Decke ² zwei kleine gefüllte Trinkflaschen als Hanteln ³ Theraband ⁴ eigene Stöcke, wenn vorhanden ⁵ Springseil ⁶ zwei Hanteln (max. 2 KG)