

1. WOCH

UHRZEIT	MONTAG 19.07.	DIENSTAG 20.07.	MITTWOCH 21.07.	DONNERSTAG 22.07.	FREITAG 23.07.	
08:30 - 09:00						
09:00 - 09:30				HALLO WACH! ^{1,2,5,6,7}	ANTI-STRESS-TRAINING ¹	
09:30 - 10:00	HALLO WACH! ^{1,5,6,7}		PILATES ^{1,3,5,6,7}			
10:00 - 10:30				DOWN UNDER ^{1,5,6,7}	FASZIEN PILATES ¹	
10:30 - 11:00		BEWEGUNG IM ALLTAG ^{1,5}				
11:00 - 11:30						
15:00 - 15:30				GEMEINSAM STARK!		
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30	GENERATION POUND ^{® 1}					
16:30 - 17:00						
17:00 - 17:30	TAEKWONDO- SELBSTVERTEIDIGUNG	ANTI-STRESS-TRAINING ¹	DISC GOLF	FASZIEN PILATES ¹	KICKBOXEN ^{1,2,8}	CHEER- LEADING
17:30 - 18:00				ZUMBA GOLD [®]		
18:00 - 18:30	POUND ^{® 1}				POUND ^{® 1}	
18:30 - 19:00						
19:00 - 19:30	FIT&FUNKY ^{™ 1}		ZUMBA FITNESS [®]			
19:30 - 20:00						
20:00 - 20:30					FIT&FUNKY ^{™ 1}	

Bitte mitbringen: ¹ Matte/Handtuch ² zwei kleine Wasserflaschen/Hanteln ³ Theraband ⁴ eigene Stöcke, wenn vorhanden ⁵ Handtuch ⁶ zwei Tennisbälle/ Faszienrolle ⁷ Kissen ⁸ Springseil