

## 2. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 26.07.	DIENSTAG 27.07.	MITTWOCH 28.07.	DONNERSTAG 29.07.	FREITAG 30.07.	
08:30 - 09:00	WALKING					
09:00 - 09:30					ANTI-STRESS-TRAINING <sup>1</sup>	
09:30 - 10:00	HALLO WACH! <sup>1,5,6,7</sup>		PILATES <sup>1,3,5,6,7</sup>			
10:00 - 10:30					FASZIEN PILATES <sup>1</sup>	KINDER- TURNEN
10:30 - 11:00		BEWEGUNG IM ALLTAG <sup>1,5</sup>	KINDER- TURNEN	DOWN UNDER <sup>1,5,6,7</sup>		
11:00 - 11:30						
15:00 - 15:30				GEMEINSAM STARK!		
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30	GENERATION POUND <sup>®1</sup>					
16:30 - 17:00						
17:00 - 17:30	TAEKWONDO- SELBSTVERTEIDIGUNG	ANTI-STRESS-TRAINING <sup>1</sup>	DISC GOLF	FASZIEN PILATES <sup>1</sup>	KICKBOXEN <sup>1,2,8</sup>	CHEER- LEADING <sup>1</sup>
17:30 - 18:00				ZUMBA GOLD <sup>®</sup>		
18:00 - 18:30	POUND <sup>®1</sup>	KAPOW <sup>®</sup>		KAPOW <sup>®</sup>		
18:30 - 19:00						POUND <sup>®1</sup>
19:00 - 19:30	FIT&FUNKY <sup>™1</sup>	POWER & STRENGTH	ZUMBA FITNESS <sup>®</sup>	POWER & STRENGTH <sup>1</sup>		
19:30 - 20:00						
20:00 - 20:30						

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