

3. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 02.08.		DIENSTAG 03.08.	MITTWOCH 04.08.	DONNERSTAG 05.08.	FREITAG 06.08.	
08:30 - 09:00	WALKING				NORDIC WALKING ⁴		
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00	HALLO WACH! ^{1,5,6,7}			PILATES ^{1,3,5,6,7}			
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00	YOGA ¹	KINDER- TURNEN	BEWEGUNG IM ALLTAG ^{1,5}	DOWN UNDER ^{1,5,6,7}		YOGA ¹	KINDER- TURNEN
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			DISC GOLF		KICKBOXEN ^{1,2,8}	CHEER- LEADING
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30	POUND ^{®1}		THERA FIT ^{1,3}		KAPOW [®]	THERAFIT ^{1,3}	
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30	FIT&FUNKY ^{™1}		INTERVALL CC ¹	ZUMBA FITNESS [®]	POWER & STRENGTH ¹		
19:30 - 20:00						INTERVALL CC ¹	
20:00 - 20:30							

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 Springsail