

4. WOCHE

UHRZEIT	MONTAG 09.08.	DIENSTAG 10.08.	MITTWOCH 11.08.	DONNERSTAG 12.08.	FREITAG 13.08.
08:30 - 09:00				NORDIC WALKING ⁴	
09:00 - 09:30					
09:30 - 10:00			PILATES ^{1,3,5,6,7}		
10:00 - 10:30					
10:30 - 11:00	YOGA ¹	BEWEGUNG IM ALLTAG ^{1,5}	DOWN UNDER ^{1,5,6,7}		YOGA ¹
11:00 - 11:30					
15:00 - 15:30		HANDBALL KIDS 8-14	HANDBALL KIDS 8-14	HANDBALL KIDS 8-14	HANDBALL KIDS 8-14
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30	GENERATION POUND ^{®1}			GEMEINSAM STARK!	
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30	TAEKWONDO- SELBSTVERTEIDIGUNG		DISC GOLF		KICKBOXEN ^{1,2,8}
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}	POWER & STRENGTH ¹	ZUMBA FITNESS [®]	INTERVALL CC ¹	THERA FIT ^{1,3}
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					INTERVALL CC ¹

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