Sport am Meer
AUF NORDERNEY

PROGRAMMPLAN

# WOCHE 1: 15. BIS 18. JUNI

| AKTIVWOCHE YOGA I | MONTAG 13. JUNI | DIENSTAG 14. JUNI | MITTWOCH 15. JUNI | DONNERSTAG 16. JUNI | FREITAG 17. JUNI | SAMSTAG 18. JUNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 08:00 KURSFLÄCHE | | | | MORNING ENERGY FLOW | OPEN YOUR HEART – YOGA | YOGA MORNING FLOW |
| 09:00 KURSFLÄCHE | | | | | | BODY WORKOUT |
| 9:30 FREIFLÄCHE | | | | CUBE FITNESS | | |
| 10:00 KURSFLÄCHE | | | | | | |
| MITTAGSPAUSE | | | | | | |
| 17:30 KURSFLÄCHE | | | FASZIEN FLOW | RÜCKEN & FIGUR | | FATBURNER FLOW |
| 18:30 KURSFLÄCHE | | | FATBURNER FLOW | BAUCH –BEINE– PO WORKOUT | | ZUMBA |
| 18:30 FREIFLÄCHE | | | CUBE FITNESS | | | |

**Individuelles Traineren am Cube**

**Öffnungszeiten:**
**Montag - Samstag:**
**8:00 - 12:00 Uhr**
**17:00 - 20:00 Uhr**
**(ohne Betreuung)**

**Personal Training mit Julia Ristow & Nico Leddin**

**MEET THE EXPERT**
**immer:**
**Montags: 11-11:30 Uhr**
**mit Julia Ristow**
**Mittwochs: 13-13:30 Uhr**
**mit Nico Leddin**
**(kostenfrei & unverbindlich)**

SCHWERPUNKT: YOGA AKTIVWOCHE I

NORDERNEY meine Insel
insular
ENGEL&VÖLKERS
FRISONAUT
KönigPilsener
Antenne Niedersachsen