

WOCHE 4 26.JULI BIS 01.AUGUST

	Montag 26.07.	Dienstag 27.07.	Mittwoch 28.07.	Donnerstag 29.07.	Freitag 30.07.	Samstag 31.07.	Sonntag 01.08.
08:00 Kursfläche	Yoga Morning Flow	Sunrise Yoga Stretch 90min	Yoga Morning Flow	Yoga Morning Flow	Yoga Morning Flow	Yoga Morning Flow	
09:00 Kursfläche	Dance Fitness Chart Special	Fascial Power 09:30 Uhr 90min	Dance Fitness Summer	Hot HIIT Cardio Workout	Basic Step & Burn	Core & Mobility	
10:00 Kursfläche	Rückenfit		Functional Bodyweight Workout	Rücken & Figur	Functional Bodyweight Workout	Functional Bodyweight Workout	
11:00 Kursfläche	Functional Bodyweight Workout	Latin Morning Dance Workout	Tensegrity Flow 90min			Summertime Step	
Sport Lounge		Vortrag „Gesundheit vs. Krankheit“ 12:00 Uhr	Ausklang “Meet the expert” 12:30 Uhr				
MITTAGSPAUSE							
17:30 Kursfläche	Einführung & Faszien in Bewegung 120min	Bodyweight Workout	Dance Fitness ABBA Special				
18:30 Kursfläche		Dance Fitness Dirty Dancing	Beachbody Tabata				
19:30 Kursfläche	Latin Night Dance Workout	Tanzworkshop Rumba	Tanzworkshop Salsa				
18:30 Freifläche	Cube Fitness		Cube Fitness				

Freie Trainingsfläche

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