



## WOCHE 2

## 15. BIS 21. JULI

# PROGRAMMPLAN

	SAMSTAG (15.07.)	SONNTAG (16.07.)	MONTAG (17.07.)	DIENSTAG (18.07.)	MITTWOCH (19.07.)	DONNERSTAG (20.07.)	FREITAG (21.07.)	
08:00 KURSFLÄCHE	YOGA SUNRISE FLOW	CYCLING MARATHON (10-16 UHR)	OPEN YOUR HEART - YOGA	YOGA FLOW "HAPPY HIPS"	YOGA FLOW FÜR EINE STARKE KÖRPERMITTE	YOGA FLOW FÜR EINE STARKEN RÜCKEN	YOGA SUNRISE FLOW	
09:00 KURSFLÄCHE	BODYWORKOUT		ATHLETIK WORKOUT	BODYWORKOUT	CYCLING	CYCLING	MOBILITY	
10:00 KURSFLÄCHE	CIRCLE „CUBE“ BODYWORKOUT		HIP-HOP-CLASSIC	JUMPING FITNESS	DANCE WORKOUT	JUMPING FITNESS	DANCE WORKOUT	
MITTAGSPAUSE								
17:30 KURSFLÄCHE	SPORT AM MEER MEETS NORDERNEY - MEINE INSEL LAUF: 15 UHR: HULA HOOP 15.40 UHR: DANCE KURPLATZ	KULTUR	JUMPING FITNESS MEETS BODYSTYLING	CYCLING	BODYWEIGHT WORKOUT	KULTUR	ATHLETIK WORKOUT	AB 17:00 "GOODBYE" BODYWORKOUT
18:30 KURSFLÄCHE			STANDARD TANZ DISCO FOX MEETS SALSA ANSCHLIEBEND: TANZ ABEND	BODYWORKOUT X HIIT	YIN YANG FLOW		YIN & YANG YOGA (90 MINUTEN)	
18:30 FREIFLÄCHE	AB CA. 19:30: WARM UP LAUF KURPLATZ		CIRCLE "BODYWORKOUT"	CIRCLE BODYWORKOUT	PERSONAL TRAINING (90 MIN)	CIRCLE BODYWORKOUT	CIRCLE BODYWORKOUT	

### Freie Trainingsfläche

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