

WOCHE 1

07. BIS 14. JULI

	FREITAG (07.07.)	SAMSTAG (08.07.)	SONNTAG (09.07.)	MONTAG (10.07.)	DIENSTAG (11.07.)	MITTWOCH (12.07.)	DONNERSTAG (13.07.)	FREITAG (14.07.)
08:00 KURSFLÄCHE	YOGA SUNRISE FLOW	YOGA FLOW FÜR EINE STARKE KÖRPERMITTE	CYCLING MARATHON (10-16 UHR)	OPEN YOUR HEART – YOGA	YOGA FLOW "HAPPY HIPS"	YOGA SUNRISE FLOW	YOGA FLOW FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN	YOGA FLOW TWIST & BREATH
09:00 KURSFLÄCHE	MOBILITY	CYCLING: MORNING ENERGY RIDE		CYCLING	GOOD MORNING CYCLING	DISCO WORKOUT BACK TO THE 80TH	CROSS OVER CYCLING	DISCO WORKOUT BACK TO THE 90TH
10:00 KURSFLÄCHE	ATHLETIC WORKOUT	JUMPING FITNESS BELLICON JUMPING BASIC		JUMPING FITNESS BELLICON BOUNCE & BALANCE	HULA HOOP: HULA FIT@ WORKOUT	HULA HOOP: HULA FIT@ DANCE WORKOUT	JUMPING FITNESS BELLICON JUMP & TONE	JUMPING FITNESS BELLICON JUMPING 90S PARTY
11:00 KURSFLÄCHE								HIP-HOP/ DANCE HALL
MITTAGSPAUSE								
17:30 KURSFLÄCHE	WELCOME CYCLING	KULTUR	16.30 UHR: BODYWEIGHT WORKOUT	HULA HOOP – GREATEST HITS	HIP-HOP-BASICS	HIP-HOP-CLASSIC	HULA HOOP	KULTUR
18:30 KURSFLÄCHE	KULTUR		JUMPING FITNESS FUNCTIONAL BODYTONE	JUMPING FITNESS MEETS BODYSTYLING	CYCLING: FEEL YOUR LIMIT	STANDARD-TANZ (DISCO FOX) ANSCHLIEBEND DANCE PARTY		
18:30 FREIFLÄCHE			CIRCLE BODYWORKOUT	CIRCLE BODYWORKOUT	CIRCLE BODYWORKOUT	CIRCLE BODYWORKOUT		

Freie Trainingsfläche

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