

# Sommerferienkursplan 22.07.-01.09.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00-08:00							
08:00-09:00			Wake-Up Yoga Veronika				
09:00-10:00			(09:00-10:15 Uhr) Langhantel Swantje (25 TN)		(09:30-11:00) Body Cross XL Manu		
10:00-11:00				Sommerpause		Intervall Jules	
11:00-12:00						Afro Beats Jules	
16:00-17:00	Step Fatburner Claudia	Sommerpause		Pilates Julia Q.	Sommerpause	(16:00-17:15) Langhantel Rebecca	
17:00-18:00	BBP Claudia	(17:00-18:15) Power Yoga Ilze	Step Basic+ & Workout Constanze	BBP Sünje	Antara@ Jana	(17:15-17:45) M.A.X. Rebecca	(17:00-18:00/18:30) Sonntagsspecial s. Homepage/Aushang
18:00-19:00	Intervall Ilze	(18:15-19:15) Langhantel Andi (25 TN)	Step-Fatburner Constanze	Langhantel Swantje (25 TN)	(18:00-19:15) Yin Yoga Jana	(17:45-18:45) Workout Rebecca	
19:00-20:00	Core Ilze	(19:15-20:15) Intervall Andi	BBP Sünje	Workout Swantje			deepWORK@ Sylvia/Llewelyn
20:00-21:00	(20:00-21:15) Langhantel Swantje (25 TN)	(20:15-21:45) Yoga Jules	ZUMBA@ Sünje	Sommerpause	ZUMBA@ Gaby		
21:00-22:00				Sommerpause			

Kurskategorien:

Body & Mind	Kräftigung	Rumpfkraftigung
Cardio & Kräftigung	Koordination	