

KURSPLAN WEIHNACHTEN

MONTAG, 24.12.		DIENSTAG, 25.12.		MITTWOCH, 26.12.		DONNERSTAG, 27.12.		FREITAG, 28.12.	
						06.15 - 07.00 Uhr	Fit in den Tag* ²	07.00 - 08.00 Uhr	Sensitive-Cycling* ²
09.00 - 09.45 Uhr	AquaFitMix					09.00 - 09.45 Uhr	Aqua-Fitness	07.15 - 08.30 Uhr	Yin Yoga
10.00 - 11.30 Uhr	Yin Yoga mit Henrike	10.00 - 11.15 Uhr	Yoga Flow meets Deep Stretch mit Vanessa			09.30 - 10.30 Uhr	Fatburner Cycling* ¹	09.00 - 10.00 Uhr	Rückenfitness
				10.30 - 11.20 Uhr	Pilates	10.30 - 11.45 Uhr	Yoga soft & easy	09.00 - 10.00 Uhr	Qi Gong
				11.30 - 12.15 Uhr	Aqua-Fitness			10.00 - 11.00 Uhr	Hot Iron I
								10.00 - 11.15 Uhr	Yoga Flow Basic
		15.00 - 15.55 Uhr	ZUMBA®					10.15 - 11.00 Uhr	Aqua-Fitness
		16.15 - 17.30 Uhr	Faszienyoga mit Jessica	16.00 - 17.55 Uhr	Yoga für Schulter und Nacken nach Prinzipien der Spiraldynamik mit Nico	16.00 - 17.00 Uhr	Hot Iron II	14.00 - 18.00 Uhr	Miniretreat Yoga & Entspannung* ² mit Friederike W.
				17.00 - 18.00 Uhr	Total Body Workout	17.00 - 18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	17.00 - 18.00 Uhr	WerQ®
				18.00 - 19.15 Uhr	Yoga Weihnachtsflow mit Jessica	17.30 - 18.30 Uhr	Aqua-Cycling* ²	18.00 - 18.30 Uhr	Bauch intensiv
						17.30 - 18.45 Uhr	Yoga Flow I-II	18.00 - 19.00 Uhr	Cycling* ¹
						18.00 - 18.55 Uhr	ZUMBA®	18.00 - 19.15 Uhr	Hatha Yoga I
						19.00 - 20.00 Uhr	Crosstraining	18.30 - 19.15 Uhr	HIT-Training
						19.00 - 20.15 Uhr	Yoga Basic	19.15 - 20.00 Uhr	Meditation und Entspannung

*1 Diese Kurse finden unter Polar®-Own-Zone-Bedingungen statt.

*2 Bitte melden Sie sich zu diesen Kursen an.

KURSPLAN SILVESTER

MONTAG, 31.12.

DIENSTAG, 01.01.

10.00 - 11.00 Uhr	Rückenfitness	12.30 - 13.15 Uhr	Wake Up Aqua
15.00 - 16.15 Uhr	Vinyasa Yoga Flow I-II	17.00 - 19.00 Uhr	Neujahrscycling* ^{1,2}

*1 Diese Kurse finden unter Polar®-Own-Zone-Bedingungen statt.

*2 Bitte melden Sie sich zu diesen Kursen an.