

PROGRAMM VOM 18. BIS 22. JULI

	FREITAG (18.07.)	SAMSTAG (19.07.)	SONNTAG (20.07.)	MONTAG (21.07.)	DIENSTAG (22.07.)
08:00 KURSFLÄCHE	YOGA – HIP OPENER	YOGA – TWIST & BREATHE	08:30 YOGA MEETS PILATES	CORE YOGA FLOW	YOGA GOOD MORNING FLOW
09:00 KURSFLÄCHE	RÜCKEN & FIGUR	WORKOUT FÜR SURFER		ZUMBA	ATHLETIK- WORKOUT
10:00 KURSFLÄCHE	GOOD MORNING JUMPING FITNESS	GOOD MORNING CYCLING	CYCLING- MARATHON 10-13 UHR	JUMPING FITNESS	CYCLING: DER LETZTE RIDE AUF NORDERNEY 2025
MITTAGSPAUSE					
17:30 KURSFLÄCHE	CYCLING: ABENDRUNDFAHRT MIT MUSIK AUS DEN 90ERN	KURPLATZ: ZUMBA		PILATES	RÜCKEN & FIGUR
18:30 KURSFLÄCHE	BBP			CYCLING: EINE REISE UM DIE WELT	JUMPING FITNESS
18:30 FREIFLÄCHE	CIRCLE BODYWORKOUT			CIRCLE BODYWORKOUT	CIRCLE BODYWORKOUT
19:20 KURSFLÄCHE					ABS & APEROL

Freie Trainingsfläche

Öffnungszeiten:
Montag - Samstag:
8:00 - 11:00 Uhr
17:00 - 18:30 Uhr
(ohne Betreuung)