

CHARITY EVENT

ZUM WELTKINDERTAG:

SCHWITZ!

für Kids

EVENT KURSPLAN

(Anmeldung über die APP, Freunde direkt am Empfang eintragen lassen)

SAMSTAG
21.09.
10-20 UHR

KURSRAUM 1		
UHRZEIT	KURS	KURSTRAINER
10:30 - 11:15	Fitness Yoga	Marion
11:30 - 12:00	Der Fuß als Fundament des Körpers	Iris
12:00 - 12:30	Meditative Körperreise	Iris
12:45 - 13:45	LesMills „20 JAHRE BODYPUMP“	Sabrina
14:00 - 15:00	Zumba	Sandra
15:15 - 16:00	Jumping	Silke
16:15 - 17:00	LesMills BODYCOMBAT	Eddi
17:15 - 18:15	Bootcamp	Eddi

FUNKTIONALFLÄCHE		
UHRZEIT	KURS	KURSTRAINER
11:15 - 12:00	Go Functional	Fidi/Cihan
12:45 - 13:30	Go Functional	Fidi/Cihan
13:45 - 14:00	Bauch pur	Flächentrainer
14:15 - 15:00	Go Functional	Ayhan
15:15 - 15:30	Bauch pur	Flächentrainer
15:45 - 16:15	Kraft-Ausdauer Challenge	Fidi/Cihan

SPINNINGRAUM		
UHRZEIT	KURS	KURSTRAINER
11:30 - 12:30	@ the movies	Michael W. + Sabrina
12:45 - 13:45	End of summer	Jens
14:00 - 15:00	Mini festival	Silke + Andreas