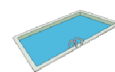


Stundenplan Hohenroda 2025



Uhrzeit	Hessenhalle	Erfurt	Frankfurt	Hamburg	Bad/Outdoor
Freitag	16:00 Uhr				
	16:45-17:00 Uhr Begrüßung				
	17:00-17:45 Uhr Zumba® Fitness alle Trainer				
	18:00 Uhr	18:00-18:45 Uhr Yoga am Abend Monique	18:00-19:00 Uhr Strong Nation™ Eva / MT Jin Yew	18:00-19:00 Uhr Bellydance Mix / BollyX Maya / Marion	18:15-19:00 Uhr Aqua Zumba® Jaromir
	18:00-19:30 Uhr Bachata Workshop Dovydas	19:00-19:30 Uhr Flow & Stretch - Heidi	19:00-19:45 Uhr Pound Monique	19:00-19:30 Uhr Circl Mobility - Marion	
Samstag	07:00 Uhr		07:00-07:45 Uhr Stretch Sandra		07:00-07:30 Uhr Walking - Marion
	08:00 Uhr	08:00-08:45 Uhr Zumba® Gold Birgit	08:00-08:45 Uhr Wake-Up Yoga Heidi	08:00-08:45 Uhr Strong Nation™ Maya / MT Jin Yew	08:00-08:45 Uhr Aqua Zumba® Michaela / Jaromir
	09:00 Uhr	09:00-09:45 Uhr Zumba® Masterclass Tony	09:00-09:45 Uhr Mobility & Strength Heidi	09:00-09:45 Uhr Pilates Eva	09:00-09:45 Uhr Aqua Zumba® Monique / Jaromir
	10:00 Uhr	10:00-10:45 Uhr Pound Tanja / Monique	10:00-10:45 Uhr Yoga Maya	09:00-12:00 Uhr Jam Session Zi™ Alice / Zi™ João	10:00-10:45 Uhr Aqua Zumba® Jaromir
	11:00 Uhr	11:00-11:45 Uhr Zumba® Gold Toning Tanja	11:00-11:45 Uhr Yoga Nidra Monique	11:00-11:30 Uhr Tabata 30 - Marion	11:00-11:45 Uhr Aqua Zumba® Michaela / Jaromir
	12:00 Uhr	12:00-12:45 Uhr Strong Nation™ MT Jin Yew	12:00-12:45 Uhr Klangschalen Monique	12:00-12:30 Uhr Circl Mobility - Marion	
	13:00 Uhr				
	14:00 Uhr		14:00-14:45 Uhr Athletic Workout 365 Heidi		
	15:00 Uhr	14:00-17:00 Uhr Zumba® Masterclass ZES™ Jaromir Zi™ Alice Zi™ João	15:00-15:45 Uhr Stretch & Relax Heidi		
	16:00 Uhr	ZIN™ Dovydas ZIN™ Tony			
	17:00 Uhr				
Sonntag	07:00 Uhr		07:00-07:45 Uhr Stretch Sandra		07:00-07:30 Uhr Walking - Marion
	08:00 Uhr	08:00-08:45 Uhr Zumba® Toning Masterclass Eva & Sandra	08:00-08:45 Uhr Yoga Morning Flow Maya	08:00-08:45 Uhr Strong Nation™ Nadine / MT Jin Yew	08:00-08:45 Uhr Aqua Fitness Michaela
	09:00 Uhr	09:00-09:45 Uhr Zumba® Masterclass Zi™ Alice	09:00-09:45 Uhr Qi Gong Maya	09:00-09:45 Uhr Zumba® Gold Birgit / Eva / Tanja	09:00-09:45 Uhr Aqua Zumba® Michaela/Marion
	10:00 Uhr	10:00-10:45 Uhr Dance Motion Zi™ João	10:00-10:45 Uhr Schwingstab Christin	10:00-10:45 Uhr Bachata Workshop Maya	10:00-10:45 Uhr Aqua Zumba® Michaela/Marion
	11:00 Uhr	11:00-11:45 Uhr Best of ZIN™-VOLUMES Jan & Team			
	12:00 Uhr	Verabschiedung			

Stand: 04.10.2025

Bitte für folgende Kurse eine eigene Gymnastikmatte mitbringen:
 Strong Nation™, Yoga, Tabata, Stretch, CIRCL Mobility™, Pilates, Mobility & Strength, 365
 Mit eigener Matte ist eine Teilnahme auch barfuß möglich.
 -Alle Angaben ohne Gewähr-