Stundenplan Hohenroda 2026

	Uhrzeit	Hessenhalle	Erfurt	Frankfurt	Hamburg	Bad/Outdoor
Freitag	16:00 Uhr	16:45-17:00 Uhr Begrüßung				
	17:00 Uhr	17:00-17:45 Uhr Zumba® Fitness alle Trainer				
	18:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr Bachata Workshop	18:00-18:45 Uhr Zirkeltraining Tina	18:00-18:45 Uhr Strong Nation™ MT Jin Yew / Eva	18:00-18:45 Uhr Pound Moni / Isa	18:00-18:45 Uhr Aqua Zumba® Jaromir
	19:00 Uhr	Dovydas	19:00-19:45 Uhr Yoga zum Loslassen Heidi	19:00-19:45 Uhr Zumba® Fitness Birgit / Sandra	19:00-19:30 Uhr Circl Mobility - Nicole	19:00-19:45 Uhr Aqua Zumba® Moni / Michi / Anne
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 / Marion / Maya / Sandra	08:00-08:45 Uhr Pilates Eva	08:30-09:00 Uhr Registrierung Jam Session	08:00-08:45 Uhr Barefoot Tina	08:00-08:45 Uhr Aqua Zumba® Michi
	09:00 Uhr	09:00-09:45 Uhr Strong Nation™ MT Jin Yew / Nadine / Ammal / Maya	09:00-09:45 Uhr Mobility & Stretch Heidi		09:00-09:45 Uhr Zumba® Fitness Michi / Eva / Moni	09:00-09:45 Uhr Aqua Zumba® Jaromir
	10:00 Uhr	10:00-10:45 Uhr Pound Moni / Isa	10:00-10:45 Uhr Fascia Movement Heidi	09:00-12:00 Uhr Jam Session ZJ™ Alice / ZJ™ João / ZJ™ Claudiu	10:00-10:45 Uhr Bellydance Mix Maya / Marion / Ammal	10:00-10:45 Uhr Aqua Zumba® Michi
	11:00 Uhr	11:00-11:45 Uhr Zumba® Toning Tina / Sandra	11:00-11:45 Uhr Yin Yoga mit Klangschale Moni		11:00-11:45 Uhr Zumba® Lift Nicole	11:00-11:45 Uhr Aqua Zumba® Michi
	12:00 Uhr				12:00-12:30 Uhr Circl Mobility - Nicole / Michi / Marion	
	13:00 Uhr					
	14:00 Uhr	14:30-17:00 Uhr		14:00-14:45 Uhr Athletic Workout Heidi		
	15:00 Uhr	Zumba® Masterclass ZES™ Jaromir ZJ™ Alice ZJ™ João		15:00-15:45 Uhr Body in Balance Heidi		
	16:00 Uhr	ZJ™ Claudiu ZIN™ Dovydas				
	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 Tabata Alice	08:00-08:45 Uhr Circl Mobility Nicole / Michi / Marion	08:00-08:45 Uhr Pilates Eva	08:00-08:45 Uhr Zumba® Fitness Thorsten	08:00-08:45 Uhr Aqua Fitness Moni
	09:00 Uhr	09:00-09:45 Uhr Zumba® Toning ZJ™ Claudiu	09:00-09:45 Uhr Yoga Maya	09:00-09:45 Uhr Zumba® Gold Birgit / Eva / Marion / Nicole	09:00-09:45 Uhr RückenFit Michi	09:00-09:45 Uhr Aqua Zumba® Moni
	10:00 Uhr	10:00-10:45 Uhr Dance Motion João	10:00-10:45 Uhr Schwingstab Christin	10:00-10:45 Uhr Strong Nation™ MT Jin Yew / Maya	10:00-10:45 Uhr Zumba® Lift Nicole	10:00-10:45 Uhr Aqua Zumba® Michi
	11:00 Uhr	11:00-11:45 Uhr Best of ZIN™-VOLUMES Team				
	12:00 Uhr	Verabschiedung				

Stand: 27.09.2026

Bitte für die Kurse eine eigene Gymnastikmatte mitbringen.
Bei Tanzkursen wird keine Matte benötigt.
Mit eigener Matte ist eine Teilnahme auch barfuß möglich.
-Alle Angaben ohne Gewähr-