



# Aqua Fitness Week

mit Alexandra Birkholz

Programm vom 6. bis 11. Mai 2024



| Montag                                    | Dienstag                                      | Mittwoch                                  | Donnerstag                                | Freitag                                   | Samstag                                   |
|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>30 min | 8:00 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>30 min     | 8:00 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>30 min | 8:00 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>30 min | 8:00 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>30 min | 8:00 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>30 min |
|   | 16:00 Uhr<br><b>Faszientraining</b><br>30 min |   | 15:00 Uhr<br><b>Stretching</b><br>30 min  |   | 13:00 Uhr<br><b>Bodyworkout</b><br>30 min |