

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinderbetreuung Montag - Freitag 9:15 - 11:45 Uhr						
9:15-10:00 AQUA Reha (flach) 	9:30-10:15 AQUA 50+ (wechselnd) 	9:30 - 10:30 Step	9:30 - 11:00 Rücken Fit 	9:30 - 10:30 Rücken Fit 		
10:00-10:45 AQUA Reha (flach) 	10:00 - 11:00 Spinning 	10:15-11:00 AQUA Fitness (wechselnd) 	10:30 - 11:30 Pilates 	9:45-10:30 AQUA Fitness (tief) 	9:30 - 10:30 Spinning 	
		10:30 - 11:30 Pilates 	11:00-12:00 Qi Gong 	10:30 - 11:30 Pilates 	10:45 - 11:45 Yoga 	
					11:00 - 12:00 Spinning 	11:00 - 12:00 Ski Fit
Kinderbetreuung Montag - Donnerstag 17:30 - 20:00 Uhr				Kinderbetreuung 17:30 - 19:30 Uhr		
			17:00 - 17:45 AQUA-Fitness (wechselnd) 			
18:00 - 19:00 LES MILLS BODYPUMP 	18:00 - 19:00 Qi Gong 		18:00 - 19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 	17:30 - 18:30 LES MILLS BODYJAM 		
18:30-19:15 AQUA-Reha (flach) 			18:45-19:45 	18:30 - 19:30 LES MILLS BODYPUMP 		
19:00 - 20:00 Rücken Fit 	19:25-20:05 AQUA-Bike* 	19:00 - 20:00 Body Workout	19:00 - 19:45 AQUA Power (tief) 	19:05 - 19:45 AQUA Bike * 	19:00 - 20:00 LES MILLS BODYJAM 	
20:00 - 21:00 	20:00 - 21:00 Spinning 	19:55-20:40 AQUA Bike* 	20:00 - 21:00 Yoga 	19:50 - 20:45 AQUA Duathlon * 	20:00 - 21:00 Spinning 	
20:15 - 21:00 AQUA Workout (tief) 	20:15-21:00 AQUA-Kick Box (flach) 					

***AQUA Bike & Duathlon:
Telefonische Anmeldung ab 14:00 notwendig**

Diese AQUA-Kurse sind nicht in den Mitgliedschaften des Fitnessbereiches enthalten!

- Dieser Kurs wird evtl. von Ihrer Krankenkasse bezuschusst!
- Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet!
- Dieser Kurs beinhaltet Herz-Kreislauf-Training!

Mindestteilnehmeranzahl: 3 Personen

*Das ist gut für mich -
da mach ich mit!*

*Das ist gut für mich -
da mach ich mit!*