

## KURSPLAN

Stand: September 2017

### KURSRAUM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 – 10:00 Wirbelsäulen Gymnastik Cedric	09:00 – 10:00 Kundalini Yoga Silvia	09:00 – 10:00 Pilates Sonja	09:00 – 10:00 Pilates Daniela <b>NEU!</b>	09:00 – 10:00 Body & Balance Maya
18:00 – 18:45 Step Aerobic Anja	18:30 – 19:15 Pilates Elias	18:00 – 18:45 Power Sling Doli	18:30 – 19:15 Fatburning Anja	
18:45 – 19:45 Langhantel Training Anja	19:15 – 19:45 HIIT Elias	19:00 – 20:00 Wirbelsäulen Gymnastik Maya	19:15 – 20:15 Dance Aerobic Anja	
19:45 – 21:15 Kundalini Yoga Katrin				

### BAD

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30 – 9:00 Aqua Power Petra				08:30 – 09:00 Aqua Power Petra
09:00 – 09:30 Aqua Fit Petra	09:00 – 09:30 <b>Rheuma Liga</b> Doli	09:15 – 10:00 Aqua Power Elena	09:00 – 09:30 <b>Rheuma Liga</b> Doli	09:00 – 09:30 Aqua Fit Petra
			09:45 – 10:30 <b>Aqua Bike</b> Doli	
09:45 - 10:15. <b>Babyschwimmen</b> Petra				09:45 – 10:15 <b>Babyschwimmen</b> Petra
10:30 – 11:00 <b>Babyschwimmen</b> Petra	13:00 – 15:30 <b>Rheuma Liga</b>			10:30 – 11:00 <b>Kleinkindschwimmen</b> Petra
16:00 – 17:00 <b>Schwimmkurs</b> Petra	16:00 – 17:00 <b>Schwimmkurs</b> Petra	16:00 – 17:00 <b>Schwimmkurs</b> Petra	16:00 – 17:00 <b>Schwimmkurs</b> Petra	
17:15 – 18:00 Aqua Fit Petra		18:00 – 18:45 Aqua Power Petra	17:15 – 18:00 <b>Aqua Ladies</b> Petra	17:30 – 18:30 <b>Schwimmkurs</b> Petra
18:20 – 19:05 <b>Aqua Bike</b> Ute	19:00 – 19:45 <b>Aqua Bike</b> Petra	18:45 – 19:30 Aqua Fit Petra	18:45 – 19:30 Aqua Fit Elena	18:30 – 19:15 Aqua Boot Camp Cedric
19:20 – 20:05 <b>Aqua Bike</b> Ute	19:55 – 20:40 <b>Aqua Bike</b> Petra		19:45 – 20:30 Aqua Fit Cedric	

Die farblich gekennzeichneten Kurse sind in der Mitgliedschaft nicht enthalten aber teilweise über die Krankenkasse abrechnungsfähig.  
Lassen Sie sich in unsere E-Mail Liste eintragen, um bei Kursausfällen informiert zu werden.  
Nähere Infos gibt es auch an der Fitness-Theke!