




In den Wochen vom 17.07.23-21.07.23 und 21.08.23 - 25.08.23 verschieben sich die Frühkurse Aqua montags -nur 1 Kurs- und donnerstags auf 10.25 Uhr.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
		08:15-09:00 Rücken Fit \$20 Kursraum 3		08:15-09:00 FKT Kursraum 3	08:15-09:00 Spinning für Alle**					FKT= funktionelle Kräftigungstherapie	
09:15-10:00 Wirbelsäule Kursraum 3		09:15-10:00 Gymnastik/Vital Kursraum 3	09:15-10:00 Faszientraining Kursraum 2	09:15-10:00 gesunder Rücken Kursraum 3		09:15-10:00 sanfte Gymnastik Kursraum 3		09:00-09:45 RückenVital Kursraum 3			
10:05-10:50 B-B-P Kursraum 3				10:15-11:00 Rücken Fit \$20 Kursraum 3		10:15-11:00 sanfte Gymnastik Kursraum 4	10:15-11:00  ZUMBA fitness	10:15-11:00 Yoga Kursraum 3			
									11:15-12:00 Tai Chi Kursraum 3		
										Aquakurse	Schwimmkurse
17:20-18:05 Langhantel Kursraum 3	18:15-19:00 Rücken Fit Kursraum 3	18:10-19:00 Ganzkörper Kursraum 2	18:00-19:00 Yoga Kursraum 3			*Bauch/Beine/ Po/Arme	17:30-18:00 * "Problemzonen" Kursraum 3	17:00-18:00 Tai Chi Kursraum 3		10:00-12:00 Familienzeit	Sonderkonditionen, Preise erhalten Sie an der Rezeption
18:30-20:00 Spinning Class 3**		19:15-20:00  ZUMBA fitness		18:15-19:00 Faszientraining Kursraum 2	18:15-19:00 gesunder Rücken Kursraum 3	18:00-18:45 Rücken Fit Kursraum 2	18:10-18:55 Body Shape Kursraum 3	18:20-19:50 Pfundes weg! Kursraum 3			
18:15-19:00 Pilates Kursraum 2	19:15-20:00 Rücken \$20 Kursraum 3		20:10-20:55 autog.Training\$20 Kursraum 4	19:10-20:10 Spinning Fatburner**	19:00-20:00 DeepWork Kursraum 3		19:00-20:00 Yoga Kursraum 3		18:30-19:30 Spinning** Fatburner		
										Sonntag	
Aquakurse	Schwimmkurse	Aquakurse	Schwimmkurse	Aquakurse	Schwimmkurse	Aquakurse	Schwimmkurse	Aquakurse	Schwimmkurse		
08:15-09:00 Aqua-Fitness\$20*	8:00-10:15 Kompakt- schwimmkurs		8:00-10:15 Kompakt- schwimmkurs		8:00-10:15 Kompakt- schwimmkurs	09:00-09:45 Aqua-Fitness*	8:00-10:15 Kompakt- schwimmkurs		8:00-10:15 Kompakt- schwimmkurs	10:00-11:00 Yoga Kursraum 3	
09:05-09:50 Aqua-Fitness*	17.07. - 21.07./ 21.08. - 25.08.		17.07. - 21.07./ 21.08. - 25.08.		17.07. - 21.07./ 21.08. - 25.08.	20.07. 23/ 24.08.23 um 10.25 Uhr	17.07. - 21.07./ 21.08. - 25.08.		17.07. - 21.07./ 21.08. - 25.08.		
17.07. 23/ 21.08.23 nur 1 Kurs um 10.25 Uhr	Sommercamp 17.7.-21.7. 21.8.-25.8.		Sommercamp 17.7.-21.7. 21.8.-25.8.	12:45-13:45 SG Schwanebeck	Sommercamp 17.7.-21.7. 21.8.-25.8.		Sommercamp 17.7.-21.7. 21.8.-25.8.	11:05-11:50 Aqua-Fitness*	Sommercamp 17.7.-21.7. 21.8.-25.8.		
	12:00 -13:45		12:00 -13:45		12:00 -12:45		12:00 -13:45		12:00 -13:45		
	15:00-17:15 Kompakt- schwimmkurs		15:00-17:15 Kompakt- schwimmkurs		15:00-17:15 Kompakt- schwimmkurs		15:00-17:15 Kompakt- schwimmkurs		15:00-17:15 Kompakt- schwimmkurs		
17:30-18:15 Aqua-Kurs \$20 *	17.07. - 21.07./ 21.08. - 25.08.		17.07. - 21.07./ 21.08. - 25.08.		17.07. - 21.07./ 21.08. - 25.08.		17.07. - 21.07./ 21.08. - 25.08.		17.07. - 21.07./ 21.08. - 25.08.		
18:30-19:15 Aqua-Fitness*		18:15-19:00 Aqua-Fitness*				18:15-19:00 Aqua-Fitness*		18:15-19:00 Aqua-Power \$20*			

  gesperrt

 halbes Becken

* Kurskarte erforderlich

** mit Zuzahlung oder Modul

In den Wochen vom 17.07.23-21.07.23 und 21.08.23 - 25.08.23 verschieben sich die Frühkurse Aqua montags -nur 1 Kurs- und donnerstags auf 10.25 Uhr.

