

# Wochenenden

# KURSPLAN

| Datum               | Kurs               | Zeit         | Trainer |
|---------------------|--------------------|--------------|---------|
| Samstag, 05.10.2024 | Aqua-Rücken        | 10:00-10:45  | Marcel  |
|                     | Spinning           | 11:15-12:15  | Marcel  |
| Sonntag, 06.10.2024 | Fit in Form        | 10:00- 11:00 | Petra   |
|                     |                    |              |         |
| Samstag, 12.10.2024 | Aqua-Rücken        | 10:00- 10:45 | Sabine  |
|                     | Bauch Beine Po     | 11:15- 12:15 | Sabine  |
| Sonntag, 13.10.2024 | YingYangWaves75    | 09:30- 10:45 | Andrea  |
|                     | Aqua YingYang      | 11:00-11:45  | Andrea  |
| Samstag, 19.10.2024 | Aqua Rücken        | 10:00- 10:45 | Sabine  |
|                     | Rücken in Bewegung | 11:15- 12:15 | Sabine  |
| Sonntag, 20.10.2024 | Body Complete      | 10:00- 11:00 | Sabine  |
|                     |                    |              |         |
| Samstag, 26.10.2024 | Aqua-Rücken        | 10:00- 10:45 | Katja   |
|                     | Rücken in Bewegung | 11:15- 12:15 | Katja   |
| Sonntag, 27.10.2024 | Body Complete      | 10:00- 11:00 | Sabine  |

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.  
Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.

# KURSPLAN

| Montag   | Dienstag                              | Mittwoch  | Donnerstag                          | Freitag  |
|--|---------------------------------------|---|-------------------------------------|--|
|  |                                       | <b>Vormittag</b>  |                                     |  |
|  | 09:00-09:45<br>Aqua-Rücken            |   | 09:00-09:45<br>Aqua-Rücken mit Gabi | 09:00-09:45<br>Aqua-Rücken mit Gabi  |
|  | 14:00-14:45<br>Aqua-Rücken            |   |                                     |  |
|  |                                       | <b>Nachmittag</b>   |                                     |  |
| 18:30-19:15<br>Aqua-Jogging<br><b>Wellenbecken</b> | 18:15-19:00<br>Aqua-Rücken mit Lars   | 17:00-17:45<br>Aqua-Rücken                                  | 18:00-18:45<br>Aqua-Rücken          | 20:00-20:45<br>Aqua-Fit für Schwangere  |
| 19:30-20:15<br>Aqua-Rücken mit Sabine              | 19:00-19:45<br>Aqua-Rücken mit Lars   | 18:00-18:45<br>Aqua-Rücken                                  | 19:00-19:45<br>Aqua-Rücken          |  |
| 20:15-21.00<br>Aqua-Rücken mit Sabine              | 20:00-20:45<br>Aqua-Rücken mit Sabine | 20:00-20:45<br>Aqua-Fitness mit Lars<br><b>Wellenbecken</b> | 20:00-20:45<br>Aqua-Rücken          |  |

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.  
Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.

# KURSPLAN

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch                               | Donnerstag   | Freitag                      |
|--|---|--|--|------------------------------|
| <b>Vormittag</b>                               |   |  |  |                              |
| 09:00-09:45<br>Rücken-Fit mit Sabine           | 09:00-10:00<br>Pilates mit Adela  |  | 09:00-10:00<br>ChiGong&Walk mit Andrea  | 09:00-10:00<br>Body Complete |
| 10:00-10:45<br>Kräftigungsgymnastik mit Sabine | 10:15-11:15<br>Yoga & Walk mit Andrea  | 10:00-11:00<br>Rücken in Bewegung      | 09:00-10:00<br>Pilates mit Adela   |                              |
|  |   |  | 10:15-11:15<br>Pilates mit Adela   |                              |
| <b>Nachmittag</b>                              |   |  |  |                              |
| 18:00-19:00<br>Korce®                          | 15:45-16:45<br>Starker Rücken   | 17:00-18:00<br>YinYangWaves mit Andrea | 17:00-18:15<br>Yoga mit Andrea   |                              |
| 19:00-20:00<br>Spinning                        | 17:00-18:00<br>Rücken in Bewegung   | 18:15-19:30<br>Intervallfit            | 18:00-19:00<br>Spinning  |                              |
|  |   |  | 18:15-19:15<br>Fit in Form mit Petra   |                              |

 = Outdoor-Kurse, bitte Outdoorbekleidung mitbringen!

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.

Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.

# Wochenenden

# KURSPLAN

| Datum               | Kurs               | Zeit         | Trainer |
|---------------------|--------------------|--------------|---------|
| Samstag, 02.11.2024 | Aqua-Rücken        | 10:00-10:45  | Sabine  |
|                     | Bauch Beine Po     | 11:15-12:15  | Sabine  |
| Sonntag, 03.11.2024 | Body Complete      | 10:00-11:00  | Sabine  |
| Samstag, 09.11.2024 | Aqua-Rücken        | 10:00-10:45  | Andrea  |
|                     | Yoga               | 11:15-12:30  | Andrea  |
| Samstag, 16.11.2024 | Aqua-Rücken        | 10:00-10:45  | Sabine  |
|                     | Bauch Beine Po     | 11:15-12:15  | Sabine  |
| Sonntag, 17.11.2024 | Body Complete      | 10:00-11:00  | Sabine  |
| Samstag, 23.11.2024 | Aqua-Rücken        | 10:00-10:45  | Andrea  |
|                     | Yoga               | 11:15-12:30  | Andrea  |
| Sonntag, 24.11.2024 | Fit in Form        | 10:00-11:00  | Petra   |
| Samstag, 30.11.2024 | Aqua-Rücken        | 10:00-10:45  | Sabine  |
|                     | Rücken in Bewegung | 11:15- 12:15 | Sabine  |
| Sonntag, 01.12.2024 | Body Complete      | 10:00- 11:00 | Sabine  |

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.  
Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.



# KURSPLAN

| Montag                                      | Dienstag                              | Mittwoch   | Donnerstag                          | Freitag  |
|---|---------------------------------------|--|-------------------------------------|--|
|   |                                       | <b>Vormittag</b>                                     |                                     |  |
|   | 09:00-09:45<br>Aqua-Rücken            |  | 09:00-09:45<br>Aqua-Rücken mit Gabi | 09:00-09:45<br>Aqua-Rücken mit Gabi  |
|   | 14:00-14:45<br>Aqua-Rücken            |  |                                     |  |
|   |                                       | <b>Nachmittag</b>                                    |                                     |  |
| 18:30-19:15<br>Aqua-Jogging<br>Wellenbecken | 18:15-19:00<br>Aqua-Rücken mit Lars   | 17:00-17:45<br>Aqua-Rücken                           | 18:00-18:45<br>Aqua-Rücken          | 20:00-20:45<br>Aqua-Fit für Schwangere  |
| 19:30-20:15<br>Aqua-Rücken mit Sabine       | 19:00-19:45<br>Aqua-Rücken mit Lars   | 18:00-18:45<br>Aqua-Rücken                           | 19:00-19:45<br>Aqua-Rücken          |  |
| 20:15-21.00<br>Aqua-Rücken mit Sabine       | 20:00-20:45<br>Aqua-Rücken mit Sabine | 20:00-20:45<br>Aqua-Fitness mit Lars<br>Wellenbecken | 20:00-20:45<br>Aqua-Rücken          |  |

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.  
Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.

# KURSPLAN

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch                               | Donnerstag   | Freitag                      |
|--|---|--|--|------------------------------|
| <b>Vormittag</b>                               |   |  |  |                              |
| 09:00-09:45<br>Rücken-Fit mit Sabine           | 09:00-10:00<br>Pilates mit Adela  |  | 09:00-10:00<br>ChiGong&Walk mit Andrea  | 09:00-10:00<br>Body Complete |
| 10:00-10:45<br>Kräftigungsgymnastik mit Sabine | 10:15-11:15<br>Yoga & Walk mit Andrea  | 10:00-11:00<br>Rücken in Bewegung      | 09:00-10:00<br>Pilates mit Adela   |                              |
|  |   |  | 10:15-11:15<br>Pilates mit Adela   |                              |
| <b>Nachmittag</b>                              |   |  |  |                              |
| 18:00-19:00<br>Korce®                          | 15:45-16:45<br>Starker Rücken   | 17:00-18:00<br>YinYangWaves mit Andrea | 17:00-18:15<br>Yoga mit Andrea   |                              |
| 19:00-20:00<br>Spinning                        | 17:00-18:00<br>Rücken in Bewegung   | 18:15-19:30<br>Intervallfit            | 18:00-19:00<br>Spinning  |                              |
|  |   |  | 18:15-19:30<br>Fit in Form mit Petra   |                              |

 = Outdoor-Kurse, bitte Outdoorbekleidung mitbringen!

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.

Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.