

# 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 Aqua-Rücken		09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi	09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi
	14:00-14:45 Aqua-Rücken			
		<b>Nachmittag</b>		
18:30-19:15 Aqua-Jogging <b>Wellenbecken</b>	18:15-19:00 Aqua-Rücken mit Lars	17:00-17:45 Aqua-Rücken	18:00-18:45 Aqua-Rücken	20:00-20:45 Aqua-Fit für Schwangere 
19:30-20:15 Aqua-Rücken mit Sabine	19:00-19:45 Aqua-Rücken mit Lars	18:00-18:45 Aqua-Rücken	19:00-19:45 Aqua-Rücken	
20:15-21.00 Aqua-Rücken mit Sabine	20:00-20:45 Aqua-Rücken mit Sabine	20:00-20:45 Aqua-Fitness mit Lars <b>Wellenbecken</b>	20:00-20:45 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 Rücken-Fit mit Sabine	09:00-10:00 Pilates mit Adela		09:00-10:00 ChiGong&Walk mit Andrea ☀️	09:00-10:00 Body Complete
10:00-10:45 Kräftigungsgymnastik mit Sabine	10:15-11:15 Yoga & Walk mit Andrea ☀️	10:00-11:00 Rücken in Bewegung	09:00-10:00 Pilates mit Adela	
			10:15-11:15 Pilates mit Adela	
<b>Nachmittag</b>				
18:00-19:00 Korce®	15:45-16:45 Starker Rücken	17:00-18:00 YinYangWaves mit Andrea	17:00-18:15 Yoga mit Andrea	
19:00-20:00 Spinning	17:00-18:00 Rücken in Bewegung	18:15-19:30 Intervallfit	18:00-19:00 Spinning	
			18:15-19:15 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 Aqua-Rücken		09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi	09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi
	14:00-14:45 Aqua-Rücken			
		<b>Nachmittag</b>		
18:30-19:15 Aqua-Jogging Wellenbecken	18:15-19:00 Aqua-Rücken mit Lars	17:00-17:45 Aqua-Rücken	18:00-18:45 Aqua-Rücken	20:00-20:45 Aqua-Fit für Schwangere 
19:30-20:15 Aqua-Rücken mit Sabine	19:00-19:45 Aqua-Rücken mit Lars	18:00-18:45 Aqua-Rücken	19:00-19:45 Aqua-Rücken	
20:15-21.00 Aqua-Rücken mit Sabine	20:00-20:45 Aqua-Rücken mit Sabine	20:00-20:45 Aqua-Fitness mit Lars Wellenbecken	20:00-20:45 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 Rücken-Fit mit Sabine	09:00-10:00 Pilates mit Adela		09:00-10:00 ChiGong&Walk mit Andrea 	09:00-10:00 Body Complete
10:00-10:45 Kräftigungsgymnastik mit Sabine	10:15-11:15 Yoga & Walk mit Andrea 	10:00-11:00 Rücken in Bewegung	09:00-10:00 Pilates mit Adela	
			10:15-11:15 Pilates mit Adela	
<b>Nachmittag</b>				
18:00-19:00 Korce®	15:45-16:45 Starker Rücken	17:00-18:00 YinYangWaves mit Andrea	17:00-18:15 Yoga mit Andrea	
19:00-20:00 Spinning	17:00-18:00 Rücken in Bewegung	18:15-19:30 Intervallfit	18:00-19:00 Spinning	
			18:15-19:30 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.