



Montag

Aqua-Gymnastik ①
07.40 UHR

Pilates
08.15 UHR

Nordic Walking
09.30 UHR

Aqua-Dance ①
10.40 UHR

Geräte Einweisung
11.15 UHR

bis
11.40 UHR

Dienstag

Aqua-Gymnastik ①
07.40 UHR

Gesunder Rücken
08.15 UHR

Figur Training
09.30 UHR

Aqua-Gymnastik ①
10.40 UHR

Stretching
11.15 UHR

bis
11.40 UHR

Mittwoch

Aqua-Fitness ①
07.40 UHR

Stretching
08.15 UHR

Gesunder Rücken
09.30 UHR

Aqua-Fitness
10.40 UHR

Geräte Einweisung
11.10 UHR

*

Faszien Training
13.00 UHR

Gesunder Rücken
13.30 UHR

Aqua-Fitness ①
14.40 UHR

Donnerstag

Aqua-Gymnastik ①
07.40 UHR

Zumba
08.15 UHR

Fit mit dem Ball
09.30 UHR

Aqua-Gymnastik ①
10.40 UHR

Stretching
11.15 UHR

bis
11.40 UHR

Freitag

Aqua - Fitness ①
07.40 UHR

Gesunder Rücken
08.15 UHR

Zirkeltraining
09.30 UHR

Aqua-Fitness ①
10.40 UHR

Geräte Einweisung
11.10 UHR

bis
11.40 UHR

Samstag

Aqua-Gymnastik ①
07.40 UHR

Pilates
08.15 UHR

Gesunder Rücken
09.30 UHR

Aqua-Gymnastik ①
10.40 UHR

Stretching
11.15 UHR

bis
11.40 UHR