

Kursplan

Montag			Dienstag		Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Raum 1	Raum 2	Aqua	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Aqua	Raum 1	Raum 2	Outdoor	Raum 1	Raum 2	Aqua
8.30 Uhr													
9 Uhr						9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.45 Aqua-Fitness		9.00 - 9.45 Rückenzirkel			9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.30 Aqua-Fitness
	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik			9.30 - 10.15 Bodyfit									
10 Uhr						9.45 - 10.30 Pilates	10.00 - 10.45 Aqua-Power		10.00 - 10.45 Bauch-Beine-Po			9.45 - 10.30 Pilates	10.00 - 10.30 Aqua-Power
	10.10 - 10.40 Rückenfit			10.30 - 11.15 Sanftes Rückentraining		10.40 - 11.10 Faszienfitness							
11 Uhr	10.50 - 11.20 Atem + Entspannung			11.30 - 12.00 Kraft in Dehnung & Faszienfitness								10.50 - 11.20 Atem + Entspannung	
12 Uhr													
14 Uhr									14.00 - 14.30 Entspannung				
15 Uhr													
16 Uhr													
17.00 - 17.45 Rückentraining							17.30 - 18.00 Aqua-Fitness						
18 Uhr		18.00 - 18.45 Aqua-Fitness		18.00 - 18.45 Bauch-Beine-Po			18.30 - 19.00 Aqua-Power						18.00 - 18.30 Aqua-Fitness
19 Uhr	19.15 - 20.00 Functional Training Level 1	19.00 - 19.45 Aqua-Power	18.30 - 19.45 Yoga	19.00 - 20.00 Functional Training Level 2						19.00 - 20.00 Crosslethics			
20 Uhr		20.15 - 20.45 Aqua-Fitness											

 Senioren

 Aqua Fitness/Power
im Flachwasser im Solemar (mit Online Anmeldung)

 Aqua Fitness/Power
im Hallenbad Minara

 Entspannung

 Power-/Intervalltraining

 Yoga

 Rücken-/Wirbelsäulentraining

 Faszientraining/Stretching

 Figurtraining