

Gültig ab 01.09.2011!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.30 - 11.15 Uhr Fit mit Pilates - Problemzonengymnastik	10.15 - 10.45 Uhr Aquafitness	10.30 - 11.15 Uhr Fit ab 50	10.30 - 11.15 Uhr Fit ab 50	10.15 - 10.45 Uhr Aquafitness
		12.00 - 12.45 Uhr Kinesis - Rücken	12.15 - 12.45 Uhr Aquafitness	13.15 - 13.45 Uhr Aquafitness
13.15 - 13.45 Uhr Bauch/Beine/Po	13.15-13.45 Aquafitness	13.15 - 13.45 Uhr Aquafitness		14.15 - 15.00 Uhr Rückenfit
14.00 - 15.00 Uhr Nordic Walking	14.15 - 14.45 Uhr Beckenbodengymnastik			
	15.15 - 15.45 Uhr Aqafitness Einst.		15.15 - 16.00 Uhr Kinesis Bauch/Beine/PO	
		18.15 - 18.45 Uhr Bauch spezial	18.00 - 19.00 Uhr Rücken Seminar	18.00 - 18.45 Uhr Work out
18.15 - 19.00 Uhr Thai Bo	18.15 - 18.45 Uhr Aquafitness		19.00 - 20.00 Uhr Step	18.45 - 20.00 Uhr Yoga
19.00 - 20.00 Uhr Power - Kurs	19.05 - 20.00 Uhr Bike - Bauch	19.00 - 20.00 Stepaerobic II	19.15 - 19.45 Uhr Aquafitness	
	20.15 - 21.00 Uhr Hot Iron	20.00 - 20.45 Uhr Aerodance Fettkiller	20.15 - 21.00 Uhr Spinning - Der Fettkillerkurs	
20.00 - 21.00 Uhr Bauch/Beine/Po	20.15 - 20.45 Uhr Aquafitness	20.15 - 21.15 Uhr Thai Chi		

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs sind 3 Personen!

O Kurse für alle geeignet O Kurse für Fortgeschrittene O Kurse im Wasser O Kurse im Freien O Seminare - bitte anmelden

Info! Sollte Nordic Walking auf Grund von schlechtem Wetter ausfallen, wird alternativ hierzu Aquafitness angeboten!