

## UNSER KURSPLAN

# Alles auf einen Blick

### MONTAG

8.00 – 8.45 Rückenfit  
9.00 – 9.15 Meditation  
9.00 – 9.45 Aquafitness  
9.15 – 10.15 Yoga  
10.00 – 10.45 Aquafitness  
11.00 – 11.45 Aquafitness  
16.00 – 16.45 Langhantel  
16.00 – 16.45 Aquafitness  
17.00 – 17.45 BBP  
17.00 – 17.45 Aquafitness  
18.00 – 18.45 Rückenfit  
18.00 – 18.45 Aquafitness  
19.00 – 19.45 Fitnessboxen  
20.00 – 20.45 Step Aerobic

### DIENSTAG

8.00 – 8.45 Aquafitness  
9.00 – 9.45 Aquafitness  
10.00 – 10.45 BBP  
10.00 – 10.45 Aquafitness  
15.00 – 15.45 Aquafitness  
16.00 – 16.45 Aquafitness  
17.00 – 17.45 Dance Fit  
17.00 – 17.45 Aquafitness  
18.00 – 18.45 Step Aerobic  
18.15 – 18.45 Hiit  
19.00 – 19.30 Stretching  
19.00 – 19.45 Functional

### MITTWOCH

9.00 – 9.45 Aquafitness  
10.00 – 10.45 Rückenfit  
10.00 – 10.45 Aquafitness  
11.00 – 11.45 Aquafitness  
14.15 – 18.45 Schwimmschule  
(24.07.–06.09.  
entfällt – Bad frei)  
16.00 – 16.45 Pilates  
16.50 – 17.35 Aroha  
17.40 – 18.10 Stretching  
18.15 – 19.00 Fitnessboxen  
19.15 – 20.15 Yoga  
20.15 – 20.45 Meditation

### DONNERSTAG

9.30 – 10.15 Pilates  
10.30 – 11.00 Stretching  
14.00 – 14.45 Aquafitness  
15.00 – 15.45 Aquafitness  
16.00 – 16.45 BBP  
16.00 – 16.45 Aquafitness  
17.00 – 17.45 Tai Aerobic  
17.00 – 17.45 Aquafitness  
18.00 – 18.45 Pound®  
18.00 – 18.45 Aquafitness  
19.00 – 19.45 Functional  
19.00 – 19.45 Aquafitness

### FREITAG

8.00 – 8.45 Rückenfit  
8.00 – 8.45 Aquafitness  
9.00 – 9.45 Aquafitness  
10.00 – 10.45 Aquafitness  
13.00 – 13.45 Rückenfit  
13.45 – 14.15 Faszien  
14.45 – 15.15 Stretching  
15.30 – 16.15 Pilates  
16.30 – 17.15 BBP  
17.30 – 18.15 Langhantel  
18.30 – 19.30 Yoga

### SAMSTAG

9.00 – 14.30 Schwimmschule  
(24.07.–06.09.  
entfällt – Bad frei)

Jeden **2. + 4. SONNTAG** im Monat

9.00 – 9.45 Rückenfit

# 21