

Wochenenden KURSPLAN

Datum	Kurs	Zeit	Trainer
Samstag, 04.07.2026	Aqua-Rücken	10:00-10:45	Doris
	Nordic Walking	11:15-12:30	Doris
Sonntag, 05.07.2026	Body Complete	10:00-11:00	Sabine
Samstag, 11.07.2026	Aqua-Rücken	10:00-10:45	Sarah
	Functional Training	11:15-12:15	Sarah
Sonntag, 12.07.2026	TriloChi	10:00-11:00	Petra
Samstag, 18.07.2026	Aqua-Rücken	10:00-10:45	Sabine
	Rücken in Bewegung	11:15-12:15	Sabine
Sonntag, 19.07.2026	Fit in Form	10:00-11:00	Petra
Samstag, 25.07.2026	Aqua-Rücken	10:00-10:45	Katja
	Rücken in Bewegung	11:15-12:15	Katja
Sonntag, 26.07.2026	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.

Aqua KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag				
	09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Ingrid		09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi	09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi
	14:00-14:45 Aqua-Rücken			
	17:15-18:00 AquaFit für Schwangere			
Nachmittag				
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	
19:30-20:15 Aqua-Rücken mit Adela	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 Adela	20:00-20:45 Aqua-Rücken mit Sabine		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.

Fitness

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag				
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 Pilates Stretching & Mobility mit Adela	10:00-11:00 Rücken in Bewegung	09:00-10:00 Pilates mit Adela	10:15-11:30 oder 17:00-18:15 Nordic Walking ☀️
	10:15-11:15 Yoga & Walk mit Andrea ☀️		10:15-11:15 Pilates mit Adela	
Nachmittag				
17:45-18:45 Pilates mit Anke	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 mit Anke	17:00-18:00 Rücken in Bewegung	18:15-19:30 Intervallfit	18:00-19:00 Spinning	
		19:45-20:15 Relax & Release	18:15-19:30 TriloChi® 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.