Wochenenden
KURSPLAN

Datum	Kurs	Zeit	Trainer
Samstag, 03.05.2025	Aqua-Rücken	10:00-10:45	Sabine
	Bauch-Beine-Po	11:15-12:30	Sabine
Sonntag, 04.05.2025	Fit in Form	10:00-11:00	Petra
Samstag, 10.05.2025	Aqua-Rücken	10:00-10:45	Sabine
	Rücken in Bewegung	11:15-12:15	Sabine
Sonntag, 11.05.2025	Body Complet	10:00-11:00	Sabine
Samstag, 17.05.2025	Aqua-Rücken	10:00-10:45	Katja
	Rücken in Bewegung	11:15-12:15	Katja
Sonntag, 18.05.2025	Body Complete	10:00-11:00	Sabine
Samstag, 24.05.2025	Aqua-Rücken	10:00-10:45	Sabine
	Bauch-Beine-Po	11:15-12:15	Sabine
Sonntag, 25.05.2025	Body Complete	10:00-11:00	Sabine
Samstag, 31.05.2025	Aqua-Rücken	10:00-10:45	Andrea
	Yoga	11:15-12:30	Andrea

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.
Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.

ahoi!
Thalassozentrum Cuxhaven

Aqua
KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Vormittag		
	09:00-09:45 Aqua-Rücken		09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi	09:00-09:45 Aqua-Rücken mit Gabi
	14:00-14:45 Aqua-Rücken			
		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 Sabine	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 Sabine	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.

ahoi!
Thalassozentrum Cuxhaven

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	09:15-10:15 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	
	10:15-11:15 Yoga & Walk mit Andrea		10:15-11:15 Pilates mit Adela	
		Nachmittag		
18:00-19:00 Korce®	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	17:00-18:00 Rücken in Bewegung	18:15-19:30 Intervallfit	18:00-19:00 Spinning	
			18:15-19:15 Fit in Form 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.

ahoi!
Thalassozentrum Cuxhaven