



WINTERKURSPLAN

Montag

Marco **07:15-08:05***
Aqua Gymnastik

Tina Bianca **08:30-09:20**
Aqua Jogging

Tina Bianca **09:30-10:20**
Aqua Gymnastik

Cornell **09:30-10:20**
Fit für die Enkel

Cornell **10:30-11:20**
Aqua Gymnastik

Dienstag

Katrin **09:30-10:20**
Aqua Gymnastik

Romy **10:00-10:50**
BBP 50+

Sibylle **11:00-11:50**
Qi Gong

Bianca **17:00-17:50**
BBP

Pia **18:00-18:50**
Drums Alive

Marco **18:00-18:50**
Yogilates

Bianca **19:00-19:50**
Aqua Gymnastik

Mittwoch

Hendrik **08:30-09:20**
Aqua Jogging

Doreen **09:30-10:20**
Aqua Gymnastik

Hendrik **09:40-09:55**
15 min Knie-Hüft-Spezial

Hendrik **10:00-10:50**
Sport 50+

Bianca **11:00-11:50**
NEU Aqua Gymnastik

Alex **16:00-16:50**
NEU Aqua Gymnastik

Katrin **17:00-17:50**
Yoga

Sibylle **18:00-18:50**
Qi Gong

Christian **18:00-18:50**
Body Form

Christian **19:00-19:50**
Cycling

Hendrik **19:00-19:50**
Aqua Gymnastik

Christian **20:00-20:15**
15 min Bauch Spezial

Donnerstag

Nicole **08:30-09:20**
Aqua Gymnastik

Nicole **09:30-10:20**
Wirbelsäulen-Stabilitraining

Katrin **09:30-10:20**
Yoga

Katrin **10:30-10:45**
15 min Venentraining

Christian **10:30-11:20**
Cycling 50+

Julia **17:00-17:50**
BBP

Julia **18:00-18:50**
Step

Christoph **19:00-19:50**
Wirbelsäulengymnastik

Christian **19:00-20:30**
90 min Body Form Spezial

Christoph **20:00-20:50**
Hydro Power

Freitag

Anja **09:30-10:20**
Hydro Power

Romy **10:30-11:20**
Rhythmische Gymnastik

Anja **11:30-12:20**
Aqua Gymnastik

Tina **17:00-17:50**
Thai Bo

Sven **18:00-18:50**
Body Form

Alex **19:00-19:50**
Cycling

*** exklusiv nur für Gold Card Mitglieder**

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 08:00-22:00 Uhr
 Sa.-So. 10:00-20:00 Uhr
 (Feiertage siehe Aushang!)

Sonntagsspecial

Jeden So. 14:00-15:30 Uhr
 (Kurse siehe Aushang)

Moonlight-Cycling

19:00-21:30 Uhr
 (jeden 2. Freitag des Monats)

**Monatliche Events
 siehe Aushang!**