

# KURSPLAN 2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

AQUA

14 – 21 Uhr  
Freies Schwimmen

14 – 21 Uhr  
Freies Schwimmen  
(ungerade Wochen)

14 – 21 Uhr  
Freies Schwimmen

14 – 21 Uhr  
Freies Schwimmen

15 – 21 Uhr  
Freies Schwimmen

14 – 20 Uhr  
Freies Schwimmen

9 – 20 Uhr  
Freies Schwimmen

16 – 16.30 Uhr  
AquaFit  
mit Kristina

17.30 – 21 Uhr  
Freies Schwimmen  
(gerade Wochen)

Fit-Raum

16.40 – 17.30 Uhr  
Ganzkörpertraining  
mit Christina

18.45 – 20.00 Uhr  
Yoga  
mit Jutta

14.30 – 16.15 Uhr  
Nordic Walking

09.00 – 10.45 Uhr  
Nordic Walking

17.40 – 18.30 Uhr  
Fatburner  
mit Christina

18.45 – 19.45 Uhr  
Yoga  
mit Susanne

16.30 – 17.30 Uhr  
Tai Chi  
mit Matthias

19.00 – 20.15 Uhr  
Yoga für den Rücken  
mit Susanne

Trainingsraum

12.30 – 13.30 Uhr  
16.00 – 21.00 Uhr  
Freies Training

12.30 – 13.30 Uhr  
15.00 – 16.00 Uhr  
18.00 – 21.00 Uhr  
Freies Training

09.00 – 10.00 Uhr  
12.30 – 21.00 Uhr  
Freies Training

08.00 – 09.00 Uhr  
12.30 – 13.30 Uhr  
15.00 – 21.00 Uhr  
Freies Training

09.00 – 10.00 Uhr  
12.30 – 13.30 Uhr  
14.00 – 16.00 Uhr  
18.00 – 21.00 Uhr  
Freies Training

12.00 – 20.00 Uhr  
Freies Training

09.00 – 20.00 Uhr  
Freies Training