

**KURSPLAN**  
ab 01.06.26

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freita	Samstag	Sonntag
AQUA	16.30 – 21.00 Uhr Freies Schwimmen	10.00 – 12.00 Uhr 17.30 – 21.00 Uhr Freies Schwimmen	14.00 – 16.00 Uhr 19.00 – 21.00 Uhr Freies Schwimmen	14.00 – 16.00 Uhr 16.30 – 21.00 Uhr Freies Schwimmen	16.30 – 21.00 Uhr Freies Schwimmen	13.00 – 20.00 Uhr Freies Schwimmen	09.00 – 20.00 Uhr Freies Schwimmen
	16.00 – 16.30 Uhr Aquafit mit Kristina	16.00 – 16.30 Uhr Aquafit mit Hakan	16.00 – 16.30 Uhr Aquafit mit Hakan	16.00 – 16.30 Uhr Aquafit mit Hakan	16.00 – 16.30 Uhr Aquafit mit Hakan	9.30 – 12.30 Uhr Schwimmschule Calypso - Kinderschwimmkurse	
Fit-	16.40 – 17.30 Uhr Ganzkörpertraining mit Kristina		<b>Rehasport im Wasser</b> 8.00 – 8.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr 18.00 – 18.45 Uhr (Termine nach Vereinbarung) mit Nicole	18.45 – 19.30 Uhr Bauch Beine Po mit Hakan	09.30 - 10.30 Uhr Rückenkurs mit Anne (Pausiert in den hess. Schulferien)		<b>Special</b> 09.30 – 11.00 Uhr Nordic Walking  Termine laut Aushang
	17.40 – 18.30 Uhr Fatburner mit Kristina			18.30 – 19.15 Uhr Rückenkurs mit Toni	16.00 – 17.00 Uhr Tai Chi mit Matthias		
Vitalraum 1		18.45 – 20.00 Uhr Yoga am Abend (Fortgeschritten Club-Mitglieder) mit Jutta	18.30 – 19.30 Uhr Tai Chi mit Matthias	18.45 – 19.45 Uhr Yoga mit Kristina			
Trainings Raum 1	12.00 – 13.00 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
	Betreuung: Trainer*in Trainer-Termine nach Vereinbarung unter: <a href="mailto:gesundheitsclub@kurparkklinik-badsalzschlirf.de">gesundheitsclub@kurparkklinik-badsalzschlirf.de</a>						
Trainings Raum 2	15.00 – 20.00 Uhr Freies Training	15.00 – 20.00 Uhr Freies Training	15.00 – 20.00 Uhr Freies Training	15.00 – 20.00 Uhr Freies Training	15.00 – 20.00 Uhr Freies Training	09.00 – 20.00 Uhr Freies Training	09.00 – 20.00 Uhr Freies Training
SAUNA	15.00 – 18.00 Uhr Damensauna		15.00 – 18.00 Uhr Damensauna				

**SAUNA**  
Alle Tage: 14.00 – 21.00 Uhr geöffnet

