

KURSPLAN ab 01.01.26

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

AQUA

16.30 – 21.00 Uhr
Freies Schwimmen

16.00 – 16.30 Uhr
Aquafit mit Kristina

10.00 – 12.00 Uhr
16.30 – 21.00 Uhr
Freies Schwimmen

16.00 – 16.30 Uhr
Aquafit
mit Hakan

14.00 – 16.00 Uhr
16.30 – 18.00 Uhr
19.45 – 21.00 Uhr
Freies Schwimmen

16.00 – 16.30 Uhr
Aquafit
mit Hakan

12.30 – 16.00 Uhr
16.30 – 21.00 Uhr
Freies Schwimmen

16.00 – 16.30 Uhr
Aquafit
mit Hakan

16.30 – 21.00 Uhr
Freies Schwimmen

16.00 – 16.30 Uhr
Aquafit
mit Hakan

14.00 – 20.00 Uhr
Freies Schwimmen

09.00 – 20.00 Uhr
Freies Schwimmen

Fit-Raum

16.40 – 17.30 Uhr
Ganzkörpertraining
mit Kristina

17.40 – 18.30 Uhr
Fatburner
mit Kristina

Rehasport im Wasser
8.00 – 8.45 Uhr
18.00 – 18.45 Uhr
19.00 – 19.45 Uhr
(Termine nach Vereinbarung)
mit Nicole

18.30 – 19.30 Uhr
Tai Chi
mit Matthias

18.45 – 19.30 Uhr
Bauch Beine Po
mit Hakan

09.30 - 10.30 Uhr
Rückenkurs
mit Anne
(Pausiert in den hess. Schulferien)

16.00 – 17.00 Uhr
Tai Chi
mit Matthias

Special (1x im Monat)

09.30 – 11.00 Uhr
Nordic Walking
mit Anne

Termine laut Aushang

Vitalraum 1

19.00 – 20.15 Uhr
Yoga für den Rücken
mit Gisela

18.45 – 20.00 Uhr
Yoga am Abend
(Fortgeschritten Club-Mitglieder)
mit Jutta

18.30 – 19.15 Uhr
Rückenkurs
mit Toni

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: gesundheitsclub@kurparkklinik-badsalzschlirf.de

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

Alle Tage: 14.00 – 21.00 Uhr geöffnet

15.00 – 18.00 Uhr
Damensauna

15.00 – 18.00 Uhr
Damensauna

**FIT
& VITAL**