

| KURSPLAN ab 01.01.26 | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------------------|---|--|---|--|---|---------------------------------------|---|
| AQUA | 16.30 – 21.00 Uhr Freies Schwimmen | 10.00 – 12.00 Uhr 16.30 – 21.00 Uhr Freies Schwimmen | 14.00 – 16.00 Uhr 16.30 – 18.00 Uhr 19.45 – 21.00 Uhr Freies Schwimmen | 12.30 – 16.00 Uhr 16.30 – 21.00 Uhr Freies Schwimmen | 16.30 – 21.00 Uhr Freies Schwimmen | 14.00 – 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 | | |
| Fit-Raum | 16.40 – 17.30 Uhr Ganzkörpertraining 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 | 18.45 – 19.30 Uhr Bauch Beine Po mit Hakan | 09.30 - 10.30 Uhr Rückenkurs mit Anne (Pausiert in den hess. Schulferien) | | Special (1x im Monat) 09.30 – 11.00 Uhr Nordic Walking mit Anne |
| | 17.40 – 18.30 Uhr Fatburner mit Kristina | | 18.30 – 19.30 Uhr Tai Chi mit Matthias | | 16.00 – 17.00 Uhr Tai Chi mit Matthias | | 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 | | | |

SAUNA:

Alle Tage: 14.00 – 21.00 Uhr geöffnet

15.00 – 18.00 Uhr
Damensauna

15.00 – 18.00 Uhr
Damensauna

**FIT
& VITAL**