

Kursplan 1. Mai - 31. Oktober 2017

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	8.15 - 9.00 Uhr Aquasport		8.15 - 9.00 Uhr Aquasport 50+				
17.00 Uhr		17.00 - 17.45 Uhr Golden Girls		17.00 - 17.45 Uhr Fit ab 50			
	17.30 - 18.15 Uhr Bauch Beine Po		17.30 - 18.15 Uhr Rückenfit				
18.00 Uhr		18.00 - 19.00 Uhr Power Hour		18.00 - 19.00 Uhr Pimp your Body			
	18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Jogging	18.30 - 19.15 Uhr Indoor Cycling	18.30 - 19.15 Uhr Bauch Beine Po	18.00 - 19.00 Uhr Crosszirkel <i>(in der Temisinsel)</i>	18.30 - 19.15 Uhr Power Hour	18.30 - 19.15 Uhr Aquarobic	
	18.45 - 19.30 Uhr Rückenfit	18.30 - 19.15 Uhr Aqua Power	18.30 - 19.00 Uhr Wassergymnastik		18.30 - 19.00 Uhr Wassergymnastik		
	18.30 - 19.45 Uhr Yoga (Kursraum 2)			18.30 - 19.15 Uhr Aqua Power	18.30 - 19.15 Uhr Indoor Cycling		
19.00 Uhr		19.15 - 20.00 Uhr Pilates	19.30 - 20.45 Uhr Yoga (Kursraum 2)	19.15 - 20.15 Uhr Cardio Step	19.30 - 20.15 Uhr Aqua Power		
		19.30 - 20.00 Uhr Wassergymnastik	19.30 - 20.15 Uhr Aqua Aerobic				

ANMELDUNG: Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Kursanmeldung LAND unter Telefon 04922/933650, Kursanmeldung WASSER unter Telefon 04922/933600. Für die Teilnahme an dem Kursangebot ist keine Mitgliedschaft im BadeClub erforderlich!

ABMELDUNG: Melden Sie sich bis spätestens 12 Uhr am Tag des gewählten Kurses ab, ansonsten ist die Kursgebühr (auch für Mitglieder) zu entrichten.

Ihre Kurkarte müssen Sie bei jedem Eintritt vorzeigen.

Kursplan

Power Hour Abwechslungsreiches und fetziges Gruppenprogramm zur Förderung der Ausdauer und Kraft mit dem Ziel der allgemeinen Verbesserung der Kondition.

Pimp your Body Powerworkout mit Langhanteln zur Stärkung der gesamten Muskulatur.

Golden Girls Rhythmisches Fitnessprogramm für Seniorinnen mit Spaß an der Bewegung. Kursprogramm zur Verbesserung der Kraft und Erhaltung der Beweglichkeit.

Yoga Harmonisierende Übungen der klassischen Yoga Tradition. Asana-Pranayama-Konzentration-Entspannung.

Pilates Ganzkörpertraining zur Kräftigung primär der Beckenboden-Bauch und Rückenmuskulatur.

Aquapower Mit Aqua-Power werden Kondition, Herz und Kreislauf trainiert und der gesamte Bewegungsapparat gestärkt.

Aqua Aerobic Dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.

Öffnungszeiten Fitnessbereich

Werktags	8:00 - 21:00 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertag	10:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr oder Nutzung Trainingsfläche 10er - Karte	7,50 € 69,00 €
Kombitarif Sauna/Fitness/Bad	23,00 €