













































Gültig ab 01.09.2019

# KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 07.45 Early up	07.30 - 8.15 Aqua Fit	07.55 - 08.40 Aqua Fit	07.30 - 08.15 Aqua Fit	07.30 - 08.15 Aqua Fit	
07.45 - 08.30 Aqua Fit	08.15 - 9.00 Aqua Fit	 09.00 - 09.30 6 - 12 Monate	08.15 - 09.00 Aqua Fit	08.15 - 09.00 Aqua TABATA	
 09.00 - 09.30 6 - 12 Monate	 09.00 - 9.45 1 - 2 Jahre	 09.30 - 10.00 6 - 12 Monate	09.00 - 09.45 Aqua Fit (für Schwangere)	09.00 - 09.45 Aqua Fit	
 09.30 - 10.00 6 - 12 Monate	 09.45 - 10.30 1 - 2 Jahre	 10.00 - 10.30 6 - 12 Monate	09.45 - 10.30 Aqua-Fit	09.45 - 10.30 Aqua Fit	 09.30 - 10.00 6 - 12 Monate
 10.00 - 10.30 6 - 12 Monate	10.30 - 11.15 Aqua Gymnastik	 10.30 - 11.15 1 - 2 Jahre	10.30 - 11.15 Aqua Gymnastik	10.30 - 11.15 Aqua Gymnastik	 10.00 - 10.30 3 - 6 Monate
 10.30 - 11.00 3 - 6 Monate	11.15 - 12.00 Aqua Fit	 11.15 - 12.00 1 - 2 Jahre	11.15 - 12.00 Aqua Gymnastik	11.15 - 12.00 Aqua Gymnastik	 10.30 - 11.15 1 - 2 Jahre
11.00 - 11.45 Aqua Fit	12.00 - 12.45 Aqua Fit		12.00 - 12.45 Aqua Fit	13.00 - 13.45 Aqua Gymnastik	 11.15 - 12.00 Seeräuber
11.45 - 12.30 Aqua Fit	 15.15 - 16.00 1 - 2 Jahre	14.45 - 15.30 Aqua Fit	 13.30 - 14.15 2- 4 Jahre	 13.45 - 14.15 3 - 6 Monate	 12.00 - 12.45 4 - 5 Jahre
12.30 - 13.15 Aqua Gymnastik	 16.00 - 16.45 2 - 3 Jahre	15.30 - 16.15 Aqua Fit	 14.15 - 15.00 4 - 5 Jahre	 14.15 - 14.45 6 - 12 Monate	 12.45 - 13.30 5 - 6 Jahre
13.15 - 14.00 Aqua Gymnastik	 16.45 - 17.30 4 - 5 Jahre	 16.15 - 17.00 2 - 3 Jahre	 15.00 - 15.45 4- 5 Jahre	 14.45 - 15.30 1 - 2 Jahre	 13.30 - 14.15 5 - 6 Jahre
 14.45 - 15.30 1 - 2 Jahre	 17.30 - 18.15 5 - 6 Jahre	 17.00 - 17.45 3 - 4 Jahre	 15.45 - 16.30 3 - 4 Jahre	 15.30 - 16.15 3-4 Jahre	
 15.30 - 16.15 2- 3 Jahre	18.15 - 19.00 Aqua Fit	 17.45-18.30 Seeräuber	 16.30 - 17.15 4 - 5 Jahre	 16.15 - 17.00 3-4 Jahre	
16.30 - 17.15 Aqua Fit	19.00 - 19.45 Aqua Fit (für Schwangere)		 17.15 - 18.00 4 - 5 Jahre	 17.00 - 17.45 4 - 5 Jahre	
17.15 - 18.00 Aqua Fit	19.45 - 20.30 Präventionskurs „Aqua-Fitness“ (nur mit Anmeldung!) 	18.30 - 19.15 Aqua Fit	18.00 - 18.45 Aqua Fit	 17.45 - 18.30 4 - 5 Jahre	
18.30 - 19.15 Aqua TABATA		19.15 - 20.00 HIIT- Power 	18.45 - 19.30 Aqua Gymnastik	 18.45 - 19.30 Aqua Fit	
19.15 - 20.00 Aqua Zumba 			19.30 - 20.15 Aqua Power		

**Aqua-Fit im „Watt'n Bad“  
Dorum-Neufeldt:**  
  
freitags 08.00 Uhr - 08.45 Uhr  
und 08.45 Uhr - 09.30 Uhr  
Treffen: jeweils 15 Minuten  
vor Kursbeginn!

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08.00 Uhr - 20.00 Uhr

Telefon: 0471 - 48 38 227 Samstag 09.15 Uhr - 13.30 Uhr