



















































Gültig ab sofort

Kursplan Wasser

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|---|---|---|---|
| 07.00 - 07.45 Early up | 07.30 - 8.15 Aqua Fit | 08.00-08.45 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 Mini 2 (6-12 M.) | 08.15 - 09.00 Aqua Fit | 08.15 - 09.00 Aqua TABATA |  09.00 - 09.45 Seeräuber |
|  09.00 - 09.30 Mini 2 (6-12 M.) |  09.00 - 9.45 Bambini 1 (1-2 J.) |  09.30 - 10.00 Mini 2 (3-6 M.) | | 09.00 - 09.45 Aqua Fit |  09.45 - 10.30 Junior 2 (4-5 J.) |
|  09.30 - 10.00 Mini 2 (6-12 M.) |  09.45 - 10.30 Bambini 1 (1-2 J.) |  10.00 - 10.30 Mini 2 (6-12 M.) | 09.45 - 10.30 Aqua- Fit | 09.45 - 10.30 Aqua Fit |  10.30- 11.15 Seepferdchen (ab 5 J.) |
|  10.00 - 10.30 Mini 2 (3-6 M.) | |  10.30 - 11.15 Bambini 1 (1-2 J.) | 10.30 - 11.15 Aqua Fit | 10.30 - 11.15 Aqua Fit |  11.15 - 12.00 Seepferdchen (ab 5 J.) |
|  10.30 - 11.00 Mini 1 (6-12 M.) | 10.30 - 11.15 Aqua Fit |  11.15 - 12.00 Bambini 1 (1-2 J.) | 11.15 - 12.00 Aqua Fit | 11.15 - 12.00 Aqua Fit |  12.00 - 12.45 Seeräuber |
| 11.00 - 11.45 Aqua Fit | 11.15 - 12.00 Aqua Fit | | 12.00 - 12.45 Aqua Fit | | |
| 11.45 - 12.30 Aqua Fit | 12.00 - 12.45 Aqua TABATA | | | | |
| 12.30 - 13.15 AquaFit \$20 Prävention | | | | | |
|  13.15 - 14.00 Aqua Fit |  14.30 - 15.15 Bambini 1 (1-2 J.) | |  14.00 - 14.45 Junior 2 (4-5 J.)  | | |
|  15.00- 15.45 Bambini 2 (2-3 J.) |  15.15 - 16.00 Bambini 2 (2-3 J.) | |  14.45 - 15.30 Junior 2 (4-5 J.)  |  14.00 - 14.45 Junior 1 (3-4 J.) | |
|  15.45- 16.30 Junior 1 (3-4 J.) |  16.00 - 16.45 Junior 1 (3-4 J.) | 15.30 - 16.15 Aqua Fit |  15.30 - 16.15 Junior 1 (3-4 J.)  |  14.45 - 15.30 Junior 1 (3-4 J.) | |
| 16.30 - 17.15 Aqua Intense |  16.45 - 17.30 Junior 2 (4-5 J.) |  16.15 - 17.00 Bambini 2 (2-3 J.) |  16.15 - 17.00 Seepferdchen (ab 5 J.)  |  15.30 - 16.15 Seepferdchen (ab 5J.) | |
| 17.15 - 18.00 Aqua Fit |  17.30 - 18.15 Seepferdchen (ab 5 J.) |  17.00 - 17.45 Junior 2 (4-5 J.) |  17.00 - 17.45 Seepferdchen (ab 5 J.)  |  16.15 - 17.00 Junior 2 (4-5 J.) | |
|  18.00 - 18.45 Aqua TABATA | 18.15 - 19.00 Aqua Fit Schwangere \$20 Prävention |  17.45-18.30 Seeräuber |  17.45 - 18.30 Aqua Fit  |  17.00 - 17.45 Junior 2 (4-5 J.) | |
|  18.45 - 19.30 Aqua Fit Schwangere \$20 Prävention | 19.00 - 19.45 Aqua Fit | 18.30 - 19.15 Aqua Fit | 18.30 - 19.15 Aqua Fit  |  17.45 - 18.30 Seepferdchen (ab 5 J.) | |
|  19.30 - 20.15 AquaFit \$20 Prävention | | 19.15 - 20.00 HIIT- Power | 19.15- 20.00 Aqua Power  | 18.45- 19.30 Aqua Fit | |

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08.00 Uhr - 19.30 Uhr

Grün hinterlegt:
Präventionskurse von den Krankenkassen unterstützt