











Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		9.00 – 10.00 Uhr 10.30 – 11.30 Uhr Babyschwimmen inkl. Babysauna ③ 10,50 €	8.00 – 10.00 Uhr Senioren Fit 6,50 €		9.00 – 10.00 Uhr Kinderschwimmkurs ③ 12,50 €	9.00 – 10.00 Uhr Kinderschwimmkurs ③ 12,50 €
10.00 – 10.45 Uhr Aqua Fitness ① 9,00 €	10.30 – 11.30 Uhr Babyschwimmen inkl. Babysauna ③ 10,50 €	10.00 – 10.45 Uhr Rücken Fit ① 8,00 €	10.00 – 10.45 Uhr Faszientraining ① 8,00 €		10.00 – 13.00 Uhr Babyschwimmen in polnischer Sprache ⑤ 	
		14.00 – 14.20 Uhr Aqua Vital ① 5,50 €				
16.30 – 17.30 Uhr Schwangerenkurs ②						
17.00 – 17.45 Uhr Rücken Fit ① 8,00 €		17.00 – 17.20 Uhr Frauengruppe ① 5,50 €		17.00 – 17.45 Uhr Rücken Fit ① 8,00 €		
18.00 – 19.00 Uhr Schwangeren- und Rückbildungs- schwimmen ② 5,50 €	17.30 – 18.15 Uhr Faszientraining ① 8,00 €			18.00 – 18.45 Uhr Aqua Fitness ① 9,00 €		
	19.00 – 19.45 Uhr Aqua Fitness ① 9,00 €	19.00 – 19.45 Uhr Aqua Fitness ① 9,00 €				
19.00 – 19.45 Uhr Bosu ① 8,00 €	19.00 – 19.45 Uhr Step Aerobic ① 8,00 €	19.00 – 19.45 Uhr Cross Workout ① 8,00 €	19.00 – 19.45 Uhr Body Fit ① 8,00 €			
20.00 – 20.45 Uhr Aqua Fitness   ④ 9,00 €	20.00 – 20.30 Uhr Speed Aqua   ① 6,00 €	20.00 – 20.45 Uhr Aqua Fitness   ④ 9,00 €	20.00 – 20.30 Uhr Speed Aqua   ① 6,00 €			

- ① Anmeldung | Information Telefon 038378 273 14 (Kurmittelhaus)
- ② Anmeldung | Information Telefon 0160 960 709 58 (Hebamme Frau Anders)
- ③ Anmeldung | Information Telefon 038378 273 13 (Schwimmlehrer)
- ④ Anmeldung | Information Telefon 0048 796 075 604 (polnische Infohotline)
- ⑤ Anmeldung | Information Telefon 0048 504 579 057 (Fa. Aquado)



BADE- & SAUNAWELT – KURMITTELHAUS
SPORT- & GESUNDHEITESTUDIO

 Wasserkurs  Trockenkurs  Präventionskurs

Mindestteilnehmerzahl: Wasserkurse 5 Personen, Trockenkurse 3 Personen