

## Kurs-Belegungsplan Fitness-Relax-Becken ab 26.02 bis 17.03.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		
7:00								
7:15								
7:30								
7:45								
8:00								
8:15								
8:30								
8:45								
9:00								
9:15	Babyschwimmen Espada	Babyschwimmen Espada						
9:30								
9:45								
10:00	Babyschwimmen Espada							
10:15			Rückenfit	Aqua Fitness Mix				
10:30								
10:45								
11:00								
11:15								
11:30								
11:45			Aqua Fitness Bewegungsfreiheit immer 11-11.45 Uhr		Aqua Fitness Bewegungsfreiheit immer 11-11.45 Uhr			
12:00								
12:15								
12:30					Fit für 2 mit Ulrike Brockmann			
12:45								
13:00								
13:15								
13:30								
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45		Aqua Fitness Bewegungsfreiheit immer 14- 14:45 Uhr						
15:00	Schwimmkurs mit Christian	Schwimmkurs mit Christian	Schwimmkurs mit Christian		Schwimmbewegung entdecken			
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								Kleinkinderschwimmen mit Christian
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15					Aqua Dance mit Christian			
17:30								
17:45								
18:00	Aqua Free Jumping mit Christian	Aqua Tabata bei Heike Schreiber	Aqua-Fitness Bewegungsfreiheit immer 18- 18:45 Uhr		Aqua Boxing/ Hit mit Christian			
18:15								
18:30								
18:45								
19:00								
19:15		Aqua Power bei Heike Schreiber	Aqua Step bei Carola Hartung		Aqua Biking mit Christian			
19:30								
19:45								
20:00								
20:15			Bauch Beine Po bei Carola Hartung					
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								

WEIßE Bereiche - Becken FREI
geschlossen
Aqua Kurs BF
farbige Felder - espada Aquakurs
espada Schwimmkurse

