

AQUAFUN Kursplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
13.01.2025	14.01.2025	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025
Frühschwimmen Erwachsene 6:00 - 9:00 Uhr	Frühschwimmen Erwachsene 6:00 - 9:00 Uhr	Frühschwimmen Erwachsene 6:00 - 9:00 Uhr	Frühschwimmen Erwachsene 6:00 - 9:00 Uhr	Frühschwimmen Erwachsene 6:00 - 9:00 Uhr	.	.
Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich bis 18:00 Uhr	Yoga * 8:30 - 9:15 Uhr	.	.
Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	.	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	.
Senioren Gymnastik mit Marcus * 9:45 - 10:30 Uhr	BBP & Stretch ** 9:00 - 10:00 Uhr	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich von 12.00bis 18:00 Uhr	Rückenfit mit Marcus * 9:45 - 10:30 Uhr	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Cyber Cycling *** 09:00 - 09:50 Uhr	.
Mama Fitness ** 10:15 - 11:05 Uhr	Yoga * 11:15 - 12:10 Uhr	Dance Aerobic ** 13:00 - 14:00 Uhr	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	BBP & Stretch ** 12:00 - 13:00 Uhr	BBP & Stretch ** 10:00 - 10:50 Uhr	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich
Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich 11:15 - 17:30 Uhr	Cyber Cycling *** 15:30 - 17:00 Uhr	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Mama Fitness ** 14:00 - 15:00 Uhr	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich 11:00 - 18:00 Uhr	Einsteiger Cyber Cycling ** 11:00 - 11:50 Uhr
Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Cyber Cycling *** 17:00 - 17:55 Uhr	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich
Dance Aerobic mit Stephan *** 18:00 - 19:00 Uhr	Yoga mit Renate *** 17:30 - 18:30 Uhr	Box Fit *** 17:00 - 17:50 Uhr	Step Aerobic mit Stephan *** 18:00 - 19:00 Uhr	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich	Power Workout ** 18:00 - 18:50 Uhr	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich
Cyber Cycling *** 19:15 - 20:15 Uhr	Yoga mit Renate *** 19:00 - 20:00 Uhr	Cyber Cycling *** 18:30 - 19:30 Uhr	Yoga mit Kerstin** 19:15 - 20:00 Uhr	Pilates ** 19:00 - 19:50 Uhr	Yoga ** 19:00 - 19:50 Uhr	Indiv. Cyber-Training im Kursraum möglich
.
Trainingslevel leicht* Trainingslevel mittel** Trainingslevel schwer***	Mindestteilnehmerzahl alle Kurse: 3 Personen	Schwimmkurse, Tauchen & Meerjungfrauen - Schwimmen gegen Gebühr	IM POOL MIT TRAINER UND ANMELDUNG	IM KURSRAUM MIT TRAINER UND ANMELDUNG	CYBER CYCLING KURSE	CYBER KURSE
Anmeldung Tel.: 039932 80500	fitness@fleesensee.de					