

# AquaFitness Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:00			9:30–10:00 Uhr <b>FloatFit® HIIT¹</b> Sportbecken		9:30–10:00 Uhr <b>FloatFit® HIIT¹</b> Sportbecken	
10:00	10:15–11:00 Uhr <b>AquaBodyFit</b> ErlebnisBad	10:15–11:00 Uhr <b>AquaSeniorGym</b> Sportbecken	10:15–11:00 Uhr <b>AquaJet</b> ErlebnisBad	10:15–11:00 Uhr <b>AquaSeniorGym</b> Sportbecken		10:15–10:45 Uhr <b>FloatFit® HIIT¹</b> Sportbecken
11:00	11:15–11:45 Uhr <b>Wassergymnastik*</b> ErlebnisBad	11:15–12:00 Uhr <b>AquaMultiPaddle</b> ErlebnisBad	11:15–11:45 Uhr <b>Wassergymnastik*</b> ErlebnisBad	11:15–12:00 Uhr <b>AquaMultiPaddle</b> ErlebnisBad	11:15–11:45 Uhr <b>Wassergymnastik*</b> ErlebnisBad	
12:00		12:15–13:00 Uhr <b>AquaMultiFit</b> ErlebnisBad		12:15–13:00 Uhr <b>AquaMultiFit</b> ErlebnisBad	11:45–12:30 Uhr <b>AquaBodyFit</b> ErlebnisBad	
17:00		17:30–18:15 Uhr <b>AquaJet</b> ErlebnisBad		17:30–18:15 Uhr <b>AquaJet</b> ErlebnisBad		
18:00	18:00–18:30 Uhr <b>Wassergymnastik*</b> ErlebnisBad		18:00–18:30 Uhr <b>Wassergymnastik*</b> ErlebnisBad		18:00–18:30 Uhr <b>Wassergymnastik*</b> ErlebnisBad	
		18:45–19:30 Uhr <b>AquaBodyFit</b> ErlebnisBad	18:45–19:30 Uhr <b>AquaKick+Punch</b> ErlebnisBad	18:45–19:30 Uhr <b>AquaBodyFit</b> ErlebnisBad		
19:00	19:00–19:45 Uhr <b>AquaKick+Punch</b> ErlebnisBad		19:30–20:15 Uhr <b>AquaMultiFit</b> Sportbecken		19:00–19:45 Uhr <b>AquaZumba®²</b> ErlebnisBad	
20:00	20:00–20:30 Uhr <b>FloatFit® HIIT¹</b> Sportbecken		19:45–20:30 Uhr 20:30–21:15 Uhr <b>AOK</b> <b>AquaFitness²</b> ErlebnisBad <b>18.04.–06.06.2018</b>		19:00–19:45 Uhr <b>AquaMultiJoggen</b> Sportbecken	

Für alle Kurse gilt:  
Für Jugendliche und Erwachsene.  
Nicht an Feiertagen.  
Aktuelle Kursänderungen gibt es hier:  
[holstentherme.de/kursplan](http://holstentherme.de/kursplan)

\* kostenfrei für alle Gäste

¹ Plätze begrenzt: Anmeldung im FitnessStudio oder über die MyWellnessApp, für FitnessStudio Clubmitglieder und 10er Gymnastikkarten Inhaber kostenfrei, sonst zzgl. € 5,00 zum Thermeneintritt

² Anmeldung bei AOK Nordwest, Tel. 04821/60 82 73 33 oder unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw). Die Kosten für den Kurs sind zahlbar an den Veranstalter AOK Nordwest; für AOK-Kunden nach Anmeldung kostenfrei

**HOLSTEN  
THERME**  
Mein Tag Urlaub.