

AquaFitness Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:00						
10:00	10:15–11:00 Uhr AquaBodyFit Sportbecken	10:15–11:00 Uhr AquaSeniorGym Sportbecken	10:15–11:00 Uhr AquaMultiJoggen Sportbecken	10:15–11:00 Uhr AquaSeniorGym Sportbecken	10:15–11:00 Uhr AquaBodyFit Sportbecken	10:15–10:45 Uhr AquaBoard Sportbecken
11:00						
12:00	12:15–13:00 Uhr AquaJet Sportbecken	15:00–15:45 Uhr AquaMultiFit Sportbecken	12:15–13:00 Uhr AquaMultiFit Sportbecken	15:00–15:45 Uhr AquaMultiFit Sportbecken	12:15–13:00 Uhr AquaJet Sportbecken	
17:00	17:00–17:45 Uhr AquaMultiFit Sportbecken	16:00–16:45 Uhr AquaBodyFit Sportbecken	17:00–17:45 Uhr AquaMultiPaddle Sportbecken	16:00–16:45 Uhr AquaBodyFit Sportbecken	17:00–17:45 Uhr AquaMultiFit Sportbecken	
18:00			18:30–19:15 Uhr AquaMultiFit Sportbecken			
19:00	19:00–19:30 Uhr AquaBoard Sportbecken				19:00–19:45 Uhr AquaMultiJoggen Sportbecken	
20:00						

Für alle Kurse gilt:

Für Jugendliche und Erwachsene.
Nicht an Feiertagen.
Aktuelle Kursänderungen gibt es hier:
holstentherme.de/kursplan

* kostenfrei für alle Gäste

¹ Plätze begrenzt; Anmeldung im FitnessStudio oder über die MyWellnessApp, für FitnessStudio- und AquaFitness-Clubmitglieder sowie 10er Gymkurskarten-Inhaber kostenfrei; sonst zzgl. € 5,00 zum Thermeneintritt

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