

# AquaFitness Kursplan

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

**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

<sup>1</sup> 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

<sup>2</sup> 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