

Kursplan

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

Für alle Kurse gilt:

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

* kostenfrei für alle Gäste

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

² Anmeldung und weitere Informationen bei der AOK Nordwest, Tel. 04821/60 82 73 33 oder unter aok.de/nw

