

Kursplan

Montag			Dienstag				Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Raum 1	Raum 2	Aqua	Raum 1	Raum 2	Aqua	Outdoor	Raum 1	Raum 2	Aqua	Raum 1	Raum 2	Outdoor	Raum 1	Raum 2	Aqua
8 Uhr						8.00 - 8.45 Outdoor									
9 Uhr								9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.45 Aqua-Fitness*		9.00 - 9.45 Rückenzirkel			9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.30 Aqua-Fitness
10 Uhr	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik			9.30 - 10.15 Bodyfit				9.45 - 10.30 Pilates	10.00 - 10.45 Aqua-Power*		10.00 - 10.45 Bauch-Beine-Po			9.45 - 10.30 Pilates	10.00 - 10.30 Aqua-Power
11 Uhr	10.10 - 10.40 Rückenfit			10.30 - 11.15 Sanftes Rückentraining				10.40 - 11.10 Faszienfitness						10.50 - 11.20 Atem + Entspannung	
	10.50 - 11.20 Atem + Entspannung			11.30 - 12.00 Kraft in Dehnung & Faszienfitness											
12 Uhr															
14 Uhr													14.00 - 14.30 Entspannung		
15 Uhr															
16 Uhr															
17 Uhr															
18 Uhr		18.00 - 18.45 Aqua-Fitness*					18.00 - 18.45 Bauch-Beine-Po		17.30 - 18.00 Aqua-Fitness						18.00 - 18.30 Aqua-Fitness
19 Uhr	19.15 - 20.00 Functional Training Level 1	19.00 - 19.45 Aqua-Power*	19.00 - 20.00 Functional Training Level 2	18.30 - 19.45 Yoga					18.30 - 19.00 Aqua-Power				19.00 - 20.00 Crosslethics		19.00 - 19.30 Aqua-Fitness
20 Uhr		20.15 - 20.45 Aqua-Fitness													

Senioren

Aqua Fitness/Power
im Flachwasser im Solemar (mit Online Anmeldung)

Aqua Fitness/Power
im Hallenbad Minara

Entspannung

Power-/Intervalltraining

Yoga

Rücken-/Wirbelsäulentraining

Faszientraining/Stretching

Figurtraining

*Während den Sommerferien vom 25.07. - 08.09.2024 finden die Aquakurse aus dem Minara im Solemar statt. Online-Anmeldung maximal 14 Tage im Voraus unter www.fitness-solemar.de