

Kursplan

Fitness-Center Nordseetherme

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10.00 – 11.00 Uhr Bauch-Beine-Po für Mamis & Co. Kursraum	09.00 – 10.00 Uhr Aqua-Vitalis Solebecken	10.00 – 11.00 Uhr Yoga der Achtsamkeit Kursraum	
	10.30 – 12.00 Uhr 50+ Fitness-Treff Fitness-Fläche		10.30 – 12.00 Uhr 50+ Fitness-Treff Fitness-Fläche	
				14.00 – 20.30 Uhr Musical-Dance im Kursraum für Kinder, Teens & Twens von 4 bis 28 Jahren
19.00 – 20.00 Uhr Aquarobic Solebecken	18.30 – 19.30 Uhr Bauch-Beine-Po Kursraum	18.30 – 19.30 Uhr Fitness-Zirkel Fitness-Fläche/Kursraum	18.45 – 19.45 Uhr Aquarobic Solebecken	Ab 14.00: Minis (4 – 6 Jahre)
19.30 – 20.15 Uhr STRONG Kursraum	19.30 – 20.30 Uhr Achtsamkeits-Yoga Kursraum	19.30 – 20.30 Uhr Aquarobic Solebecken	19.15 – 20.45 Uhr Qi Gong Eingang Nordseetherme (separate Bezahlung vor Ort)	Ab 15.40: Maxis1 (7 – 9 Jahre)
				Ab 17.20: Maxis2 (10 – 13 Jahre)
				Ab 19.00: Teenies (14 – 28 Jahre)

Änderungen vorbehalten. Kursteilnahme möglich mit Einzelkarte oder Fitness-Vertrag. Gilt nicht an Feiertagen. Stand: April 2019