

Vormittag

Nachmittag / Abend

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Offenes Schwimmen 08:30 - 09:45 • Schwimmbad	Reha-Sport 8:30 Uhr - 9:45 • Kursraum (Pilates)	Aqua-Fitness 60 + 09:00 - 09:45 • Schwimmbad		Reha-Sport 08:30 - 09:15 • Schwimmbad (Aqua-Zirkel)	
Morgen-Vital-Gymnastik 09:00 - 10:00 • Kursraum	Aqua-Fitness 08:45 - 09:30 • Schwimmbad			Kraft- & Koordinationszirkel 09:00 - 10:00 • Kursraum	Freies Training 10:00-13:00 • Trainingsraum
Reha-Sport 10:00 - 10:45 • Schwimmbad Aqua-Tabata	Reha-Sport 10:00 - 10:45 • Schwimmbad Aqua-Tabata				Offenes Schwimmen 10:00 - 13:00 • Schwimmbad
Aktiv & Gesund 60+ 10:00 - 11:00 • Kursraum	Reha-Sport 10:00 - 10:45 • Kursraum (Faszientraining)				Gemischte Sauna 10:00 - 13:00 • Sauna
Yoga 14:30 - 15:45 • Kursraum		BMW- Bauch muss weg 16:00 - 16:30 • Kursraum	Reha-Sport 15:00 - 15:45 • Kursraum	Taekwon-Do 16:30 - 18:00 • Sporthalle	
Frauen-Sauna 16:00 - 21:30 • Sauna	Vitaler Rücken & Figur 16:30 - 17:30 • Kursraum	Männer-Sauna 16:00 - 18:30 • Sauna	Pilates-Faszien-Mix 16:00 - 16:45 • Kursraum	Offenes Schwimmen 16:00 - 19:30 • Schwimmbad	
Power Aqua 16:30 - 17:15 • Schwimmbad	Aqua-Fitness 17:45 - 18:30 • Schwimmbad	Adipositas 16:30 - 17:30 • Schwimmbad NICHT ÖFFENTLICH	Offenes Schwimmen 16:00 - 18:00 • Schwimmbad	Gemischte Sauna 16:00 - 21:30 • Sauna	
		Offenes Schwimmen 17:30 - 19:30 • Schwimmbad	Frauen-Sauna 16:00 - 19:30 • Sauna		
		Gemischte Sauna 18:30 - 21:00 • Sauna			
		Taekwon-Do 19:30 - 21:00 • Sporthalle			

Kursangebot ab mindestens 3 Teilnehmenden
Juni-September: Sauna am Sonntag nur mit vorheriger Anmeldung