

-KURSPLAN-

ab 01. APRIL 2026

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	AquaRena		AquaRena		AquaRena		AquaRena		AquaRena	AquaRena	AquaRena
9 - 10 Uhr		09:15 - 10:00 AquaCycling (Wellenbecken)	09:15 - 10:00 Rücken Therapie	09:15 - 10:00 AquaNordic Walking (Strömungskanal)	09:15 - 10:00 Bewegter Mann	09:15 - 10:00 AquaGym Damen (Panoramabad)	09:15 - 10:15 Pilates	09:15 - 10:00 AquaJumping (Wellenbecken)	09:15 - 10:00 Funktionales Training		
10 - 11 Uhr	NEU! 10:15 - 11:00 Fit am Morgen	10:15 - 11:00 AquaJumping (Wellenbecken)	10:00 - 11:00 Yoga Therapie		10:15 - 11:00 Gesunder Rücken	10:15 - 11:00 AquaCycling (Wellenbecken)	10:30 - 11:30 Coretraining			10:00 - 11:00 Cycling	10:00 - 10:30 Rückenkompakt
11 - 12 Uhr	11:00 - 12:00 Pilates	11:15 - 11:45 AquaFitness (Erlebnisfluss)									10:30 - 11:30 BodyForming
12 - 13 Uhr											12:00 - 13:00 Yoga
13 - 14 Uhr					<i>Alle Aqua-Kurse um 9:15 Uhr und 19:30 Uhr finden auch in den Ferien statt!</i>						
14 - 15 Uhr											
15 - 16 Uhr											
16 - 17 Uhr											
17 - 18 Uhr	17:00 - 17:30 TRX-Workout		17:00 - 18:00 Rücken-Fit		NEU! 17:30 - 18:30 BodyFit		17:00 - 18:00 Fitnessboxen		NEU! 17:00 - 18:00 Bounce & Burn		
18 - 19 Uhr	17:30 - 18:15 HIIT	18:30 - 19:15 AquaJumping (Wellenbecken)	18:00 - 19:00 Fullbody Power		18:30 - 19:30 Indoor Cycling		18:00 - 18:30 SechserPack	NEU! 18:15 - 19:00 AquaPower (Panoramabecken)			
19 - 20 Uhr	18:30 - 20:00 Iron/Indoor Cycling	19:30 - 20:15 AquaNordic Walking (Strömungskanal)	19:00 - 20:00 Pilates				18:30 - 19:30 BodyForming	19:15 - 20:00 AquaCycling (Wellenbecken)			

AquaRena

Aqua Kurse

Cyber Kurse