

Kursprogramm

gültig ab dem 01.04.2023

 www.wasserkraftfitness.de

 0841 3791141

 fitness@donautherme.de

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|--|--|
| 08.45 – 09.45 Uhr Füße gut – Rücken gut Sabine | 08.45 – 09.45 Uhr Deep Work Angie | 08.45 – 09.45 Uhr Funktionsgymnastik Mejrema | 08.45 – 09.45 Uhr Yoga & Stretch Sabine | 08.45 – 09.45 Uhr Pull & Press Gülcan | | |
| 10.00 – 11.00 Uhr Bauch-Beine-Po Sabine | 10.00 – 11.00 Uhr Pilates Angie | 10.00 – 11.00 Uhr Bauch-Beine-Po Olga | 10.00 – 11.00 Uhr Pilates Laura | 10.00 – 11.00 Uhr Indoor Cycling Gülcan Raum 2 | 09.30 – 10.45 Uhr Yoga Stilla | 09.45 – 10.45 Uhr Indoor Cycling Ruth |
| | | | 10.00 – 11.15 Uhr Nordic Walking Sabine | 10.00 – 11.00 Uhr Rücken Georg | 11.00 – 12.00 Uhr Indoor Cycling Susi | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 16.00 – 17.00 Uhr Rücken Georg | 16.00 – 17.00 Uhr Rücken Elina | 16.30 – 17.30 Uhr Bike & Burn Laura | 16.30 – 17.30 Uhr Pilates Laura | 16.30 – 16.50 Uhr Bauch intensiv Laura | | |
| 17.30 – 18.15 Uhr Aqua-Jogging Georg | 17.15 – 18.15 Uhr Bodystyling Eva | | | 17.00 – 18.00 Uhr Sling Fit Laura | | |
| 17.30 – 18.30 Uhr Pull & Press Ruth | | | | 17.00 – 18.00 Uhr Schwimmtraining Georg | | |
| | 18.30 – 19.30 Uhr Indoor Cycling Eva | 18.00 – 19.00 Uhr Bootcamp Laura | 18.00 – 19.00 Uhr Pull & Press Elina | | | |
| 19.00 – 20.00 Uhr ZUMBA Sunny | | | 18.00 – 19.00 Uhr Indoor Cycling Susi Raum 2 | 18.15 – 19.15 Uhr Rücken Mejrema | | |



wasser**KRAFT**

Öffnungszeiten:

| | |
|------------|-------------------|
| Montag | 08.00 – 22.00 Uhr |
| Dienstag | 06.00 – 22.00 Uhr |
| Mittwoch | 08.00 – 22.00 Uhr |
| Donnerstag | 06.00 – 22.00 Uhr |
| Freitag | 08.00 – 22.00 Uhr |
| Sa & So | 09.00 – 19.00 Uhr |
| Feiertage | 09.00 – 19.00 Uhr |

Ausdauertraining

Kräftigung

funktionelles Training

Innere Ruhe

Aqua

Hinweis: das Angebot an Aqua-Kursen wird in den nächsten Wochen und Monaten noch erweitert!