

Kursplan ab September 2010

Montag

13:00 - 13:45 Uhr	Aqua-Cycling *
14:00 - 14:45 Uhr	Aqua-Cycling *
14:15 - 15:00 Uhr	Wassergym.-Power *
15:00 - 15:45 Uhr	Aqua-Cycling *
17:00 - 17:45 Uhr	Aqua-Cycling *
18:00 - 18:45 Uhr	Aqua-Cycling *
18:45 - 19:30 Uhr	Aqua-Adipositas *
19:00 - 19:45 Uhr	Aqua-Cycling *
19:30 - 20:15 Uhr	Erwachsenen-Crashkurs
20:00 - 20:45 Uhr	Aqua-Cycling *
20:15 - 21:00 Uhr	Aqua-Boxing *

Dienstag

08:00 - 08:45 Uhr	Wassergym. f. Frühaufsteher **
14:00 - 14:45 Uhr	Aqua-Power *
16:15 - 17:00 Uhr	Aqua-Mix *
18:30 - 19:15 Uhr	Aqua-Fit **
19:30 - 20:15 Uhr	Aqua-Step *
20:00 - 20:45 Uhr	Aqua-Cycling *

Mittwoch

09:00 - 09:45 Uhr	Aqua-Cycling *
10:00 - 10:45 Uhr	Aqua-Cycling *

11:00 - 11:45 Uhr	Aqua-Cycling *
13:00 - 13:45 Uhr	Aqua-Cycling *
14:00 - 14:45 Uhr	Aqua-Cycling *
15:00 - 15:45 Uhr	Aqua-Cycling-Power *
16:00 - 16:45 Uhr	Aqua-Cycling *
17:15 - 18:00 Uhr	Aqua-Cycling-Power *
18:45 - 19:30 Uhr	Aqua-Rückenfit *
19:30 - 20:15 Uhr	Aqua-Fit **
19:30 - 20:15 Uhr	Aqua-Cycling *
20:30 - 21:15 Uhr	Aqua-Fit *

Donnerstag

07:45 - 08:30 Uhr	Aqua-Cycling *
13:30 - 14:15 Uhr	Aqua-Boxing *
18:15 - 19:00 Uhr	Aqua-Therapie *
19:00 - 19:45 Uhr	Aqua-Fit **

Freitag

18:00 - 18:45 Uhr	Kraulschwimmen (Einsteigerkurs) **
18:30 - 19:15 Uhr	Aqua-Fit **
19:15 - 20:00 Uhr	Schwangerenschwimmen/ -rückbildung
20:15 - 21:00 Uhr	Aqua-Mix *

* Angebote sind offene Kurse und Präventionskurse.

** Angebote finden auch in den Ferien von Mecklenburg/Vorpommern statt.