

Kursübersicht

AquaFit 360° Programm



Bade- & Saunawelt Ishara

Montag		Dienstag		Donnerstag		Freitag	
17:15 Uhr	45 MIN			10:30 Uhr	45 MIN		
AquaFit Wassergymnastik¹				AquaFit Wassergymnastik¹			
18:30	45 MIN	18:15 Uhr	45 MIN	18:30 Uhr	45 MIN	18:30 Uhr	45 MIN
AquaFit Cycling¹		AquaFit Intervall¹		AquaFit Jumping¹		AquaFit Jogging²	
19:45 Uhr	45 MIN	19:30 Uhr	45 MIN	19:45 Uhr	45 MIN		
AquaFit Lady¹		AquaFit Jumping¹		AquaFit Cycling¹			

Sportbad Sennestadt

Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:00 Uhr	45 MIN	11:00 Uhr	45 MIN	09:45 Uhr	45 MIN	17:45 Uhr	45 MIN
AquaFit Tiefwasser²		AquaFit Jogging²		AquaFit Wassergymnastik¹		AquaFit Intervall²	
						19:00 Uhr	45 MIN
						AquaFit Tiefwasser²	

Sportbad & Sauna Aquawede

Mittwoch	
18:00 Uhr	30MIN
AquaFit BEboard²	
18:30 Uhr	30MIN
AquaFit BEboard Balance&Stretch²	
19:30 Uhr	45 MIN
AquaFit Tiefwasser²	



¹Kurse finden in der AquaRena (Flachwasser) statt. ²Kurse finden im Sportbecken (Tiefwasser) statt.