

Fitnesskurse 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Babyschwimmen (*) 10:00 – 11:10	Stretch & Mobility 08:30 – 09:15	Aqua-Fitness 10:30 – 11:15	
Rücken – Fit 09:00 – 09:45	Babyschwimmen (*) 13:20 – 13:50			Aqua-Fitness 09:00 – 09:45
	Kinderschwimmen (*) 14:50 – 16:30	Prävention Aqua (*) 11:50 – 12:35		Aqua-Fitness 15:45 – 16:30
				Cycling 15:45 – 16:45
Aqua-Fitness 18:00 – 18:45	Cycling 17:00 – 18:00	Strong Nation 17:15 – 18:15		Schlingentraining 17:00 – 18:00
Yin Yoga 19:00 – 20:15	Aqua-Fitness 18:00 – 18:45	Pilates 18:30 – 19:30	Prävention Aqua (*) 18:30 – 19:15	Tanz dich fit! 18:00 – 19:00
Step & Style 19:00 – 20:00	Aqua-Fitness 18:50 – 19:35		Zirkeltraining 19:00 – 20:00	
		Rücken – Fit 19:30 – 20:15	Yoga 19:00 – 20:15	

(*) findet
blockweise statt

Teilnehmerzahl
begrenzt!!

Änderungen
möglich!!!!

Stand: 01/2026