

# Fitness-Center Nordseetherme

# Kursplan ab dem 6. Oktober (gilt nicht an Feiertagen)

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9.00 - 10.00 Uhr			<b>Aqua-Vitalis</b> Solebecken	
10.00 - 11.00 Uhr		„Bliev jung, bliev in Schwung“ Kursraum		
18.00 - 19.00 Uhr		<b>Step Aerobic/ Bauch-Beine-Po</b> Kursraum		<b>Bauch-Beine-Po</b> Kursraum
19.00 - 20.00 Uhr	<b>Aquarobic</b> Solebecken	<b>Aquarobic</b> Solebecken		<b>Aquarobic</b> Solebecken
				19:15 – 20:45 Uhr <b>Qi Gong</b> Eingang Nordseetherme (separate Berechnung vor Ort)

Änderungen vorbehalten. Kursteilnahme möglich mit Einzelkarte oder Fitness-Vertrag. Stand: Oktober 2015