

# Angebot des Kurmittelhauses (Telefon 04361 55 2775)

Kursplan für den 29.04.24 – 05.05.24

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 Uhr			Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.		
10:30 Uhr		Wassergymnastik 30 min.					
11:00 Uhr				Zirkeltraining im Fitnessstudio		Wassergymnastik 30 min.	
12:00 Uhr							
13:00 Uhr				Dehnen von Kopf bis Fuß			
14:00 Uhr						Workout mit Pezziball	
15:00 Uhr					Wassergymnastik 30 min.		
15:30 Uhr	Entspannung						
16:00 Uhr					Dehnen von Kopf bis Fuß 30 min.	Yoga	
16:30 Uhr							
17:00 Uhr	Wassergymnastik 30 min.	Zirkeltraining im Wasser 30 min.	Bauch intensiv 30 min.	Starker Rücken			
17:30 Uhr			Stretch & Relax 30 min.		Functional Training		
18:00 Uhr	Starker Rücken	Yin Yoga					
19:00 Uhr	Aquafitness 45 min.			Aquafitness 45 min.			

Bitte zu den Kursen ein Handtuch mitbringen!

Die Kurse starten ab 3 Personen, die sich bis zu 1 Stunde vor Kursbeginn eingetragen haben, wir bitten um eine Voranmeldung an der Rezeption unseres Dünenbads. Bitte zahlen Sie vor Kursbeginn die Kursgebühren von **8 €** / Wasserkurs **13 €** an der Dünenbad-Rezeption.

Kurse im Wasser – Kurse an Land: Treffpunkt Kursraum Dünenbad im \*\*\*\*Strandhotel des Ferien- und Freizeitparks Weissenhäuser Strand.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.