

Angebot des Kurmittelhauses (Telefon 04361 55 2775)

Kursplan für den 06.05.24 – 12.05.24

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 Uhr		Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.		
10:30 Uhr							
11:00 Uhr		Entspannung 30 min.	Dehnen von Kopf bis Fuß 30 min.			Wassergymnastik 30 min.	
12:00 Uhr							
13:00 Uhr				Zirkeltraining im Fitnessstudio 30 min.	Yoga 30 min.	BBP mit Stepper 45 min.	
13:30 Uhr							
14:00 Uhr		Nordic Walking 45 min.	Betreuung im Fitnessstudio			Dehnen von Kopf bis Fuß 30 min.	
15:00 Uhr	Entspannung 30 min.						
16:00 Uhr							
17:00 Uhr	Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.	Tabata 30 min.	Starker Rücken 30 min.			
17:30 Uhr			Stretch & Relax 30 min.				
18:00 Uhr		Yoga 60 min.		Entspannung 30 min.			
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.