

Angebot des Kurmittelhauses (Telefon 04361 55 2775)

Kursplan für den 13.05.24 – 19.05.24

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr							
10:00 Uhr		Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.		
10:30 Uhr							
11:00 Uhr			Nordic Walking 45 min.			Wassergymnastik 30 min.	
12:00 Uhr							
13:00 Uhr			Entspannung 30min.				
14:30 Uhr					Zirkeltraining 30 min.		
15:00 Uhr				Nordic Walking 45 min.		Wirbelsäulengymnastik 30 min.	
15:30 Uhr					Mobility 45 min.		
16:00 Uhr						Entspannung 30 min.	
17:00 Uhr	Wassergymnastik 30 min.			Starker Rücken 45 min.			
17:30 Uhr			Bauch intensiv 30 min.				
18:00 Uhr		Yoga 60 min.		Dehnen von Kopf bis Fuß 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.