Angebot des Kurmittelhauses (Telefon 04361 55 2775)

Kursplan für den 15.04.24 – 21.04.24

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr		**Wassergymnastik** 30 min.					
10:00 Uhr			**Wassergymnastik** 30 min.	**Wassergymnastik** 30 min.	**Wassergymnastik** 30 min.		
10:30 Uhr							
11:00 Uhr						**Wassergymnastik** 30 min.	
12:00 Uhr						**Pilates**	
13:30 Uhr			**Workout mit Pezziball**				
14:00 Uhr							
15:00 Uhr				**Nordic Walking**	**Wassergymnastik** 30 min.		
15:30 Uhr							
16:00 Uhr					**Yoga**		
17:00 Uhr	**Wassergymnastik** 30 min.		**Wassergymnastik** 30 min.	**Starker Rücken**			
17:30 Uhr			**Bauch intensiv** 30 min.				
18:00 Uhr		**Yoga**		**Dehnen von Kopf bis Fuß** 30 min.			
19:00 Uhr				**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.