

# Angebot des Kurmittelhauses (Telefon 04361 55 2775)

Kursplan für den 08.08.2022 – 14.08.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 Uhr	Wassergymnastik 30 min	Wassergymnastik 30 min					
10:30 Uhr				Wassergymnastik 30 min	Wassergymnastik 30 min		
11:00 Uhr	11-13:00 Uhr Trainerpräsenz im Fitnessstudio						
12:00 Uhr			Nordic Walking	Pilates	12-14:00 Uhr Trainerpräsenz im Fitnessstudio	Wassergymnastik 30 min	
12:30 Uhr							
13:00 Uhr							
14:00 Uhr		Stretch & Relax 30 min					
15:00 Uhr					Yin Yoga		
16:00 Uhr			Entspannung	15-17:00 Uhr Trainerpräsenz im Fitnessstudio	Dehnen von Kopf bis Fuß		
16:30 Uhr							
17:00 Uhr	Wassergymnastik 30 min	Bauch intensiv 30 min		Nordic Walking			
18:00 Uhr		Yoga	Bauch/Beine/Po			Starker Rücken	
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 **5 € / Wasserkurs 10 €** 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.