

Angebot des Kurmittelhauses (Telefon 04361 55 2775)

Kursplan für den 22.07.24 – 28.07.24

	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				Wassergymnastik 30 min.	
12:00 Uhr							
13:00 Uhr	Nordic Walking 45 min			Nordic Walking 45 min		BBP mit Stepper 30 min	
14:00 Uhr			Wirbelsäulen- gymnastik 30 min		OPEN FITNESS FRIDAY	Stretch & Relax 30 min	
15:00 Uhr	Zirkeltraining 30 min	Workout am Strand 60 min					
15:30 Uhr							
16:00 Uhr			Dehnen von Kopf bis Fuß 30 min	Starker Rücken 30 min			
16:30 Uhr							
17:00 Uhr	Wassergymnastik 30 min.	Tabata im Wasser 30 min.		Entspannung 30 min			
17:30 Uhr							
18:00 Uhr		Yin Yoga 60 min		Aquafitness 45 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.