

Angebot des Kurmittelhauses (Telefon 04361 55 2775)

Kursplan für den 26.10. - 01.11.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 Uhr			Morgengymnastik mit Martje				
10:00 Uhr							
11:00 Uhr							
12:00 Uhr							
12:30 Uhr							
13:30 Uhr							
14:15 Uhr							
14:30 Uhr							
15:45 Uhr							
17:30 Uhr		Aerobic mit Martje					
18:45 Uhr		Bauch, Beine, Po mit Martje		Body Workout mit Renate	Starker Rücken mit Vanessa		
19:00 Uhr	Yoga Stretching mit Vanessa		Wirbelsäulengymnastik mit Vanessa				
19:15 Uhr					Yoga Stretching mit Vanessa		
19:55 Uhr				Aqua Power mit Renate			

Bitte zu den Kursen ein Handtuch mitbringen!

Maximale Teilnehmerzahl pro Kurs: 10 Personen. Die Kurse starten ab 3 Personen, die sich bis zu 1 Stunde vor Kursbeginn eingetragen haben. Bitte tragen Sie sich in die dafür vorgesehenen Listen an der Rezeption unseres Dünenbads ein. Bitte zahlen Sie vor Kursbeginn die Kursgebühren an der Dünenbad-Rezeption.

Treffpunkt für die Kurse ist an der Sammelstelle vor dem Dünenbad des ****Strandhotel, bitte auf Hygieneregeln und Abstandsregeln achten.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.