

Angebot des Kurmittelhauses (Telefon 04361 55 2775)

Kursplan für den 15.07.24 – 21.07.24

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 Uhr		Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.		Wassergymnastik 30 min.		
10:30 Uhr				Wassergymnastik 30 min.			
11:00 Uhr						Wassergymnastik 30 min.	
12:00 Uhr			Entspannung 30 min		Zirkeltraining im Fitnessstudio 30 min		
13:00 Uhr						Yoga 45 min	
14:00 Uhr	Nordic Walking 45 min		Nordic Walking 45 min				
14:30 Uhr					Wirbelsäulengymnastik 30 min	Workout mit Pezziball 45 min	
15:00 Uhr		Bauch, Beine & Po 45 min					
15:30 Uhr	Workout mit Pezziball 45 min				Dehnen von Kopf bis Fuß 30 min	Stretch & Relax 30 min	
16:00 Uhr				Bauch intensiv 30 min			
16:30 Uhr		Yoga 45 min					
17:00 Uhr	Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.	Dehnen von Kopf bis Fuß 30 min	Starker Rücken 30 min			
17:30 Uhr	Entspannung 30 min						
18:00 Uhr				Aquafitness 45 min.			
19:00 Uhr	Aquafitness 45 min.		Wassergymnastik 30 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.