

Angebot des Kurmittelhauses (Telefon 04361 55 2775)

Kursplan für den 22.04.24 – 28.04.24

	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		Entspannung	Yoga		Zirkeltraining im Fitnessstudio	Wassergymnastik 30 min.	
12:00 Uhr							
13:00 Uhr						Workout mit Balancepad	
14:00 Uhr						Yin Yoga	
15:00 Uhr					HIIT		
15:30 Uhr	Workout mit Pezziball						
16:00 Uhr					Dehnen von Kopf bis Fuß		
16:30 Uhr							
17:00 Uhr	Wassergymnastik 30 min.	Wassergymnastik 30 min.	Tabata 30 min.	Starker Rücken			
17:30 Uhr			Stretch & Relax 30 min.				
18:00 Uhr		Yoga		Entspannung 30 min.			
19:00 Uhr	Aquafitness 45 min.			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.