











Angebot des Kurmittelhauses (Telefon 04361 55 2775)

Kursplan für den 09.03.26 – 15.03.26

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 Uhr		 Aqua Vital 30 min.	 Aqua Vital 30 min.	 Aqua Vital 30 min.			
10:30 Uhr					 Aqua Vital 30 min.		
11:00 Uhr		Betreuung im Fitnessstudio				 Aqua Aktiv 30 min.	
12:00 Uhr							
13:00 Uhr			Entspannung 30 min.			Step Aerobic 30 min.	
14:00 Uhr	Betreuung im Fitnessstudio		Betreuung im Fitnessstudio			Faszientraining 30 min.	
14:30 Uhr		Zirkeltraining 30 min.					
15:00 Uhr				Betreuung im Fitnessstudio	 Aqua Power 30 min.		
15:30 Uhr		 Aqua Aktiv 30 min.	Dehnen von Kopf bis Fuß 30 min.				
17:00 Uhr	 Aqua Aktiv 30 min.			Starker Rücken 30 min.			
	Step Aerobic 30 min.						
18:00 Uhr	 Aqua Power 30 min.			 Aqua Aktiv 30 min.			
18:30 Uhr							
19:00 Uhr	Entspannung 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 **10 € für 30 - 45 Min. Landkurse, 12 € für 60 Min. Landkurse oder 15 € für Wasserkurse** 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.