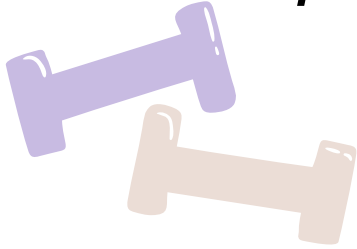


Kursplan am Karfreitag und Ostermontag



Karfreitag, 18.04.

09:00 Uhr - 09:30 Uhr: Aquafitness

11:00 Uhr - 12:00 Uhr: Ruhe und Kraft

Wir führen euch durch eine Kombination aus ruhigen Dehnungen und sanftem Krafttraining (Pilates oder Functional Training), begleitet von Naturklängen.

13:30 Uhr - 14:00 Uhr: Aquafitness

Ostermontag, 21.04.

09:15 Uhr - 09:45 Uhr: Oster-Energy – Workout

Ein intensives 30-Minuten-Workout mit effektiven Ganzkörperübungen.

10:00 Uhr - 11:15 Uhr: Oster-Wellness-Workout

Erlebe ein harmonisches Training mit beschwingenden Bewegungen in Kombination mit Elementen aus dem Yoga. Anschließend tauche ein in eine wohltuende Entspannungseinheit.

11:30 Uhr - 12:00 Uhr: Aquafitness



Bitte beachten: Für die Teilnahme an einem Aquafitnesskurs ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!