

## Sonderkurse zu Weihnachten

**24.12.2025 Heiligabend**

10:00 - 10:30 Uhr Last Workout before dinner -  
Power Workout

11:00 - 11:30 Uhr Aquafitness

13:00 - 13:30 Uhr Stretch & Relax

**25.12.2025 1. Weihnachtstag**

09:45 -10:30 Uhr Christmas Workout

11:00 Uhr – 11:30 Uhr Aquafitness

13:00 - 13:30 Uhr Stretch & Lockerung

**26.12.2025 2. Weihnachtstag**

10:00 - 11:00 Uhr Plätzchenverbrenner -  
Langhantel & Bodyweight

11:30 - 12:00 Uhr Aquafitness

13:00 - 13:45 Uhr Christmas cool down -  
Yoga & Pilates Mix

### **Bitte beachten:**

Für die Teilnahme an  
einem  
**Aquafitnesskurs** ist  
eine vorherige  
**Anmeldung**  
**erforderlich!**

Schreiben Sie uns  
einfach unter:  
[SPA-Club@Seepark.de](mailto:SPA-Club@Seepark.de)

Sie erhalten von uns  
eine schriftliche  
Bestätigung.

Hierbei handelt es sich  
um eine verbindliche  
Anmeldung!