

Kursplan Schwimmhalle + Kurs(t)raum



Reha	FitnessKurse	Schwimmkurse
------	--------------	--------------

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag	
Uhrzeit	Schwimm- halle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle
08:15 - 09:00	Wasser- gymnastik Power			08:15- 09:00	Wasser- gymnastik			07:15 - 08:15	freies Schwimmen			8:15 - 9:00	Wasser- gymnastik			08:15 - 09:00	Wassergymnastik			8:15 - 9:00	Schwimmkurs
09:05 - 09:50	Wasser- gymnastik Power			09:05 - 09:50	Wasser- gymnastik			8:15 - 9:00	Wasser- gymnastik											9:05 - 9:50	Schwimmkurs
10:05 - 10:50	Wasser- gymnastik Power			10:05 - 10:50	Wasser- gymnastik	10:00 - 10:45	Faszientraining Yvonne	9:05 - 9:50	Wasser- gymnastik			9:40 - 10:25	Wasser- gymnastik			10:05 - 10:55	Wasser- gymnastik			9:55 - 10:40	Schwimmkurs
10:55 - 11:40	Wasser- gymnastik Power			10:55 - 11:40	Wasser- gymnastik	11:00 - 11:45	Bauch-Beine-Po Yvonne	10:05 - 10:55	Wasser- gymnastik											10:45 - 11:30	Schwimmkurs
11:45 - 12:45	freies Schwimmen			11:45 - 12:45	freies Schwimmen			11:00 - 11:45	Wasser- gymnastik			11:45 - 12:45	Freies Schwimmen			12:00 - 13:00	Freies Schwimmen				
				13:20 - 14:05	Schwimmkurs			11:45 - 12:30	Aqua-Fitness Power Kraft & Cardio Yvonne												
				14:10 - 14:55	Schwimmkurs			13:50 - 14:35	Wassergewöhnung			14:15 - 15:00	Schwimmkurs			13:20 - 14:05	Wasser- gewöhnung				
				15:00 - 15:45	Schwimmkurs			14:40 - 15:25	Schwimmkurs			15:05 - 15:50	Schwimmkurs			14:10 - 14:55	Schwimmkurs				
				15:50 - 16:35	Schwimmkurs			15:30 - 16:15	Schwimmkurs			15:55 - 16:40	Schwimmkurs			15:00 - 15:45	Schwimmkurs				
				16:40 - 17:25	Schwimmkurs			16:20 - 17:05	Schwimmkurs			16:45 - 17:30	Schwimmkurs			15:50 - 16:35	Schwimmkurs				
17:05 - 17:50	AquaFitness Power Kraft & Cardio Yvonne			18:00 - 18:45	Wasser- gymnastik	18:00 - 19:00	Pilates - mehr als nur ein Fitness- programm Yvonne	17:10 - 17:55	Schwimmkurs			18:00 - 18:45	Wasser- gymnastik (Power			16:40 - 17:25	Schwimmkurs				
18:00 - 18:45	AquaFit / Wassergym- nastik	18:00 - 19:00	PAU-SIERT! Hatha Yoga	18:50 - 19:35	Wasser- gymnastik							18:50 - 19:35	Wasser- gymnastik (Power)	18:15 - 19:15	RückenFit Mario	17:30 - 18:15	Schwimmkurs für "ältere" Kinder"				
18:50 - 19:35	Stand: September 24				Wasser- gymnastik							19:40 - 20:25	Wasser- gymnastik (Power)								
19:40 - 20:25	AquaFitness Wassergym- nastik																				

Stand: Jan. 25

Ihr findet uns nicht nur in Ahaus!!
Firmenfitness, Personal-Trainings und Fitnesskurse findet ihr auch extern in den Umkreisen Ahaus, Bad Bentheim, Schüttorf, Rheine. Workshops, Gesundheits- und Firmenevents nach term. Absprache.