

Theraqua.med · Institut für Gesundheitssport · Kursplan / Wochenübersicht

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	
Aqua	Gym	Aqua	Gym	Aqua	Gym	Aqua	Gym	Aqua	Aqua	
Aqua Vital KK 9.00 - 10.00 Uhr	MamaMoveFit Aufbau Rückbild. KK / KB 9.30 - 10.30 Uhr Rückbildung Kombi Aqua & Gym KK / KB 11.00 - 12.30 Uhr	Aqua Rücken KK / KB 9.00 - 10.00 Uhr	BaLL o. Kleine Teddybären 1 - 2 J. 9.15 - 10.30 Uhr	Aqua Fitness KK 9.00 - 10.00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft KB 9.30 - 10.30 Uhr	Aqua Fitness KK / KB 9.00 - 10.00 Uhr	BaLL Babies Lernen Laufen ab 10. Wo. - 1 J. 9.15 - 10.30 Uhr	Aqua Therapie KK 9.00 - 9.45 Uhr	Große Fische o. Seepferdchen 9.15 - 10.00 Uhr	
Aqua Fitness KK 10.00 - 11.00 Uhr		Aqua Fitness KK 10.00 - 11.00 Uhr	Aqua Fitness KK 10.00 - 11.00 Uhr	BaLL Babies Lernen Laufen & Babymassage (nach Leboyer) ab 10. Wo. - 1 J. 10.45 - 12.00 Uhr	Aqua MamaMove mit Baby KK 10.00 - 11.00 Uhr	MamaMove mit Buggy (Outdoor) 9.30 - 10.30 Uhr	Aqua Vital KK 10.00 - 11.00 Uhr	BaLL Babies Lernen Laufen ab 10. Wo. - 1 J. 10.45 - 12.00 Uhr	Aqua-Baby 9.45 - 10.30 Uhr	Große Fische o. Seepferdchen 10.00 - 10.45 Uhr
Aqua Rücken KK 11.00 - 12.00 Uhr		Aqua Vital KK 11.00 - 12.00 Uhr	Aqua Vital KK 11.00 - 12.00 Uhr	Aqua Vital KK 11.00 - 12.00 Uhr	Aqua Vital KK 11.00 - 12.00 Uhr	Rückbildung Kombi Aqua & Gym 11.00 - 12.00 Uhr	Aqua Vital KK 11.00 - 12.00 Uhr	MamaMove mit Buggy (Outdoor) 11.00 - 12.00 Uhr	Aqua-Baby 11.15 - 12.00 Uhr	Delphine nach Seepferdchen 10.45 - 11.30 Uhr
Das Outdoor Training - MamaMove mit Buggy - vormittags & nachmittags!								Aqua MamaMove mit Baby 12.00 - 13.00 Uhr	Frösche o. Fische 11.35 - 12.20 Uhr	
Große Fische o. Seepferdchen 14.45 - 15.30 Uhr	Babymassage 15.00 - 16.00 Uhr MamaMove mit Buggy (Outdoor) 16.00 - 17.00 Uhr (auch andere Termine)	Einzelschwimm- unterricht* 15.00 - 15.45 Uhr	Kl. Teddybären 1,5 - 2,5 J. 15.15 - 16.15 Uhr	Einzelschwimm- unterricht* 15.00 - 15.45 Uhr	Pilates 17.00 - 18.00 Uhr	Einzelschwimm- unterricht* 14.45 - 15.30 Uhr		Aqua Therapie KK 14.15 - 15.00 Uhr	Kleine o. Große Frösche 12.25 - 13.10 Uhr	
Große Fische o. Seepferdchen 15.30 - 16.15 Uhr		Große Fische o. Seepferdchen 15.45 - 16.30 Uhr		Große Fische o. Seepferdchen 15.45 - 16.30 Uhr		Große Fische 15.45 - 16.30 Uhr		Große Fische o. Seepferdchen 15.30 - 16.15 Uhr	Große Fische o. Seepferdchen 15.30 - 16.15 Uhr	Große Fische o. Seepferdchen 15.30 - 16.15 Uhr
Seepferdchen o. Delphine 16.15 - 17.00 Uhr		Delphine 16.30 - 17.15 Uhr		Große Fische o. Seepferdchen 16.30 - 17.15 Uhr		Große Fische o. Seepferdchen 16.15 - 17.00 Uhr		Seepferdchen o. Delphine 15.45 - 16.30 Uhr	Aqua Baby 14.00 - 14.45 Uhr	
Aqua Fitness KK / KB 17.00 - 18.00 Uhr		Große Fische o. Seepferdchen 17.15 - 18.00 Uhr	Rückenpower & Faszien KK / KB 17.30 - 18.30 Uhr	Große Fische o. Seepferdchen 17.15 - 18.00 Uhr		Aqua XL KK 17.00 - 18.00 Uhr	Entspannung PMR 18.00 - 19.00 Uhr	Große Frösche 16.30 - 17.15 Uhr	Aqua Baby 14.45 - 15.30 Uhr	
Aqua Rücken KK 18.00 - 19.00 Uhr	Rückenfit & Faszien KK 18.30 - 19.30 Uhr	Aqua Fitness KK 18.00 - 19.00 Uhr		Rückenpower & Faszien KK / KB 17.30 - 18.30 Uhr	Aqua Fitness KK 18.00 - 19.00 Uhr	Rückbildung Kombi Aqua & Gym KK 19.00 - 20.30 Uhr		Aqua Rücken Zirke KK 18.00 - 19.00 Uhr	Große Fische o. Seepferdchen 17.15 - 18.00 Uhr	Aqua Baby 15.30 - 16.15 Uhr
Aqua Power KK 19.00 - 20.00 Uhr		Aqua Power KK 19.00 - 20.00 Uhr	Rückenpower & Faszien KK 18.45 - 19.45 Uhr	Aqua XL KK 19.00 - 20.00 Uhr	Aqua XL KK 19.00 - 20.00 Uhr		Aqua Fitness KK 19.00 - 20.00 Uhr	Große Fische o. Seepferdchen 18.00 - 19.00 Uhr	Aqua Baby 16.15 - 17.00 Uhr	
Aqua Power		Aqua Power	Rückbildung	Aqua Power	Aqua Power		Aqua Power	PraeAktiv Rücken-Konzept Gym & Geräte 19.00 - 20.30 Uhr	Aqua Therapie KK 18.00 - 19.00 Uhr	
		Aqua Power	Rückbildung	Aqua Power		Aqua Power		Aqua Fit für 2 KK		

Änderungen im Kursplan vorbehalten. / **KK** = Bezuschussung durch Krankenkassen möglich / **KB** = Kurse mit Kinderbetreuung / * Auch andere Termine möglich
Bitte telefonisch erfragen, ob Große Fische oder Seepferdchen (Anfängerschwimmen); Delphine: Voraussetzung Seepferdchen (Fortgeschrittene) / MamaMove mit Buggy: gerne auch mit Tragetuch