

# PROGRAMM "FIT INS NEUE JAHR"

17. Januar von 10 - 16 Uhr

10:00 - 10:30 Aqua Funktionstraining & BBP Schwimmerbecken

10:45 - 11:15 Aquafitness Nichtschwimmerbecken

11:30 - 12:00 Aqua Tabata Intervall Schwimmerbecken

12:15 - 12:45 Aquafitness Schwimmerbecken

13:00 - 13:30 Aquafitness Nichtschwimmerbecken

13:40 - 14:00 Aqua - Gym Nichtschwimmerbecken

14:15 - 14:45 Hydropower Schwimmerbecken

15:00 - 15:20 Aquafit Nichtschwimmerbecken

15:30 - 16:00 Dance Kurs Kleinkinderbereich

Für das Finale um 15:30 Uhr bitten wir Sie, kurze Sportsachen (T-Shirt/Hose) mitzubringen, da dieser Kurs im Kleinkinderbereich (trocken/flach) stattfindet.