

AQVITAL-Kursplan

Öffnungszeiten Trainingsraum
 Mo - Fr 09:00 - 13:00 Uhr · 16:00 - 20:00 Uhr
 Sa / So 10:00 - 14:00 Uhr
 fon 06841 691-331



Vormittag

Nachmittag / Abend

Montag

Standfest im Alter
 09:00 - 10:00 · Sporthalle
 Leona Satzky · Nr. 01

Aqua-Fitness
 16:30 - 17:30 · Schwimmbad
 Leona Satzky · Nr. 03

Frauen-Sauna
 16:30 - 22:00 · Sauna
 Inge Gollasch/Karin Trojandt

Offenes Schwimmen
 18:00 - 19:30 · Schwimmbad
 Torsten Maronde

Konditionstraining
 18:00 - 20:00 · Trainingsraum
 Albert Dejon

Dienstag

Aqua-Fitness
 08:00 - 09:00 · Schwimmbad
 Leona Satzky · Nr. 04

Aqua-Fitness
 09:00 - 10:00 · Schwimmbad
 Leona Satzky · Nr. 05

Bewegter Feierabend
 16:30 - 17:30 · Trainingsraum
 AQVITAL-Team

Frauen-Sauna
 16:30 - 19:00 · Sauna
 Sabine Ullrich · CJD intern

Aqua-Fitness
 17:00 - 18:00 · Schwimmbad
 Leona Satzky · Nr. 15

FitKids
 17:15 - 18:45 · Schwimmb./Sporth.
 AQVITAL-Team · kein Kurs

Kursangebote (mindestens 6, maximal 20 Teilnehmer).
 Die Kurse „Bewegter Feierabend“ sind kostenfreie Angebote ausschließlich für CJD-Mitarbeiter.

Mittwoch

Aqua-Fitness 60 +
 09:00 - 10:00 · Schwimmbad
 Leona Satzky · Nr. 06

Männer-Sauna
 16:30 - 18:30 · Sauna
 AQVITAL-Team

Konditionstraining
 18:00 - 20:00 · Trainingsraum
 Albert Dejon

Gemischte Sauna
 19:00 - 21:00 · Sauna
 Albert Dejon

Flossenschw./Tauchen
 20:00 - 21:30 · Schwimmbad
 Peter Dott · kein Kurs

Donnerstag

Bauch-Beine-Po
 16:30 - 17:30 · Sporthalle
 Larissa Jung · Nr. 07

Bewegter Feierabend
 16:30 - 17:30 · Trainingsraum
 AQVITAL-Team

Offenes Schwimmen
 16:15 - 17:00 · Schwimmbad
 Ilse Lang

Aqua-Fitness
 17:00 - 18:00 · Schwimmbad
 Leona Satzky · Nr. 08

Wirbelsäulen-Gymnastik
 17:30 - 18:30 · Sporthalle
 Larissa Jung · Nr. 09

Power-Aqua-Fitness
 18:00 - 19:00 · Schwimmbad
 Leona Satzky · Nr. 10

Frauen-Sauna
 18:30 - 21:00 · Sauna
 Sabine Ullrich

Freitag

Standfest im Alter
 09:00 - 10:00 · Sporthalle
 Martin Stalter · Nr. 11

Wirbelsäulen-Gymnastik
 16:30 - 17:30 · Sporthalle
 Antonio Morreale · Nr. 13

Offenes Schwimmen
 16:30 - 18:00 · Schwimmbad
 AQVITAL-Team

Gemischte Sauna
 16:30 - 21:30 · Sauna
 Heide Müller/Sigrid Kirchner

Geräte-Training
 17:00 - 19:00 · Trainingsraum
 Frederik Dejon

Fatburner
 17:30 - 18:30 · Sporthalle
 Antonio Morreale · Nr. 14

Samstag

Freies Training
 10:00 - 14:00 · Trainingsraum

Offenes Schwimmen
 10:00 - 14:00 · Schwimmbad

Gemischte Sauna
 10:00 - 14:00 · Sauna

Tanzkurs Hip Hop
 12:30 - 13:30 · Sporthalle
 David Thönnies · Nr. 15

Sonntag

Freies Training
 10:00 - 14:00 · Trainingsraum

Offenes Schwimmen
 10:00 - 14:00 · Schwimmbad

Gemischte Sauna
 10:00 - 14:00 · Sauna

Bitte denken Sie daran, sich für die Kurse anzumelden!