

Kursplan Schwimmhalle + Kurs(t)raum



Reha FitnessKurse Schwimmkurse

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag	
Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Kursraum	Uhrzeit	Schwimmhalle	Uhrzeit	Schwimmhalle		
08:15 - 09:00	Wassergymnastik Power			08:15 - 09:00	Wassergymnastik	09:00 - 09:45	Pilates & Balance Yvonne	07:15 - 08:15	freies Schwimmen	9:45 - 10:30	Faszientraining Yvonne	8:15 - 9:00	Wassergymnastik			08:15 - 09:00	Wassergymnastik		8:15 - 9:00	Schwimmkurs	
09:05 - 09:50	Wassergymnastik Power			09:05 - 09:50	Wassergymnastik	10:00 - 10:45	Bauch-Beine-Po Yvonne	8:15 - 9:00	Wassergymnastik	10:45 - 11:30	Bauch-Beine-Po Yvonne					9:00 - 9:45	Rehasport		9:05 - 9:50	Schwimmkurs	
10:05 - 10:50	Wassergymnastik Power			10:05 - 10:50	Wassergymnastik			9:05 - 9:50	Wassergymnastik			9:40 - 10:25	Wassergymnastik			10:05 - 10:55	Wassergymnastik	9:50 - 10:35	Rehasport	9:55 - 10:40	Schwimmkurs
10:55 - 11:40	Wassergymnastik Power			10:55 - 11:40	Wassergymnastik			10:05 - 10:55	Wassergymnastik											10:45 - 11:30	Schwimmkurs
11:45 - 12:45	freies Schwimmen	12:00 - 12:45	Ü60-Pilates Yvonne	11:45 - 12:45	freies Schwimmen			11:00 - 11:45	Wassergymnastik			11:45 - 12:45	Freies Schwimmen			11:45 - 12:45	Freies Schwimmen				
				13:20 - 14:05	Schwimmkurs			12:00 - 12:45	Power Kraft & Cardio Yvonne												
				14:10 - 14:55	Schwimmkurs			13:50 - 14:35	Wassergewöhnung			14:15 - 15:00	Schwimmkurs			13:20 - 14:05	Wassergewöhnung				
				15:00 - 15:45	Schwimmkurs			14:40 - 15:25	Schwimmkurs	14:30 - 15:15	Rehasport	15:05 - 15:50	Schwimmkurs			14:10 - 14:55	Schwimmkurs				
				15:50 - 16:35	Schwimmkurs				Schwimmkurs	15:20 - 16:05	Rehasport	15:55 - 16:40	Schwimmkurs			15:00 - 15:45	Schwimmkurs				
		16:00 - 16:45	Pilates & Balance Yvonne	16:40 - 17:25	Schwimmkurs			15:30 - 16:15	Schwimmkurs			16:45 - 17:30	Schwimmkurs			15:50 - 16:35	Schwimmkurs				
17:05 - 17:50	AquaFitness Power Kraft & Cardio Yvonne			18:00 - 18:45	Wassergymnastik	Ab April 18:00 - 19:00	Pilates - mehr als nur ein Fitnessprogramm Yvonne	16:20 - 17:05	Schwimmkurs			18:00 - 18:45	Wassergymnastik			16:40 - 17:25	Schwimmkurs				
18:00 - 18:45	AquaFit / Wassergymnastik	Ab Aug. 2024!! 18:30 - 19:30	WalkingFit Sonja	18:50 - 19:35	Wassergymnastik			17:10 - 17:55	Schwimmkurs			18:50 - 19:35	Wassergymnastik	18:15 - 19:15	RückenFit Mario	17:30 - 18:15	Schwimmkurs für "ältere" Kinder				
18:50 - 19:35	AquaFit / Wassergymnastik			19:40 - 20:25	Wassergymnastik							19:40 - 20:25	Wassergymnastik	19:15 - 20:15	Mobility Workout Mario	18:30 - 19:15	Schwimmkurs für Erwachsene				
19:40 - 20:25	AquaFit / Wassergymnastik																				

Stand: April 24

In Kürze wird unser Kursangebot erweitert: Yoga, Kinderentspannung und weitere Kurse für Kraft und Ausdauer! Alle Fitnesskurse können auch auf Wellpass/Egym wahrgenommen werden. Eine Kursanmeldung ist dennoch nötig!

Wo findet ihr unsere Kurse noch:	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:30 - 18:30 Uhr	Pilates Physio Vital, Schüttorf	18:00 - 19:00 Pilates Fabi, Nordhorn Yvonne	8:30 - 9:30 Pilates FBS, Rheine Yvonne	8:00 - 9:00 Pilates TUS, Gildehaus Yvonne
		19:15 - 20:15 Pilates Fabi, Nordhorn Yvonne	9:45 - 10:30 Pilates VHS, Rheine Yvonne	9:00 - 9:45 Faszientraining TUS, Gildehaus Yvonne
				10:15 - 11:15 Pilates Fachklinik Bentheim Yvonne

Firmenfitness, Personal-Trainings und sonstige Gesundheits- und Firmenevents nach terminlicher Absprache