

# Kursplan

| Montag                                                                                                                                              | Dienstag                                                                          | Mittwoch                                                         | Donnerstag                                                                          | Freitag                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 10:00 – 10:45 Uhr<br><b>Bauch-Beine-Po</b><br>Kursraum 1                                                                                            | 10:45 – 11:30 Uhr<br><b>Pilates</b><br>Kursraum 1                                 | 10:15 – 11:00 Uhr<br><b>Wassergymnastik</b><br>Lehrschwimmbecken |  | 11:15 – 12:00 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>Sportbad |
| 10:15 – 11:00 Uhr<br><b>Wassergymnastik</b><br>Lehrschwimmbecken                                                                                    |  | 17:00 – 17:45 Uhr<br><b>Liebscher &amp; Bracht</b><br>Kursraum 1 |  |                                                      |
| 11:15 – 12:00 Uhr<br><b>Wassergymnastik</b><br>Lehrschwimmbecken                                                                                    |                                                                                   | 18:00 – 18:45 Uhr<br><b>Liebscher &amp; Bracht</b><br>Kursraum 1 | 18:00 – 18:45 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Kursraum 1                                      |                                                      |
| 12:30 – 13:15 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>Sportbad                                                                                                |                                                                                   | 19:00 – 19:45 Uhr<br><b>Functional Fitness</b><br>Kursraum 1     | 19:00 – 19:45 Uhr<br><b>Indoor Cycling</b><br>Kursraum 1                            |                                                      |
| 17:00 – 17:45 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Kursraum 1                                                                                                      | 18:15 – 19:00 Uhr<br><b>Aqua Step</b><br>Lehrschwimmbecken                        | 19:30 – 20:15 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>Lehrschwimmbecken    | 19:15 – 20:00 Uhr<br><b>Aqua Cycling</b><br>Lehrschwimmbecken                       |                                                      |
| 18:00 – 18:45 Uhr<br><b>Salsation</b><br>Kursraum 1                                                                                                 | 19:00 – 19:45 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>Sportbad                              |                                                                  |                                                                                     |                                                      |
| 19:00 – 19:45 Uhr<br><b>Aqua Cycling</b><br>Lehrschwimmbecken                                                                                       | 19:15 – 20:00 Uhr<br><b>Aqua Fitness</b><br>Lehrschwimmbecken                     |                                                                  |                                                                                     |                                                      |
| <b>Information</b><br>Fitnessbereich Frauen Tel: 03332 449-375, Fitnessbereich Männer Tel: 03332 449-376,<br>fitness.aquarium@stadtwerke-schwedt.de |                                                                                   |                                                                  |                                                                                     |                                                      |