

KURSPROGRAMM

Jan. - Mär. 2026

DIENSTAG

13.01., 20.01., 27.01.,
03.02., 10.02., 24.02.,
03.03., 10.03., 17.03.,
24.03.

Kursleiterin: Frau Alexandra Dech
(Personal Trainerin)



16:00 - 16:45 Uhr | Gelenk-
schonende Wassergymnastik

16:45 - 17:30 Uhr | Gelenk-
schonende Wassergymnastik

17:30 - 18:15 Uhr | Aqua-
Fatburning

18:15 - 19:00 Uhr | Aqua Hiit

19:00 - 19:45 Uhr | Aqua Hiit

MITTWOCH

07.01., 14.01., 21.01.,
28.01., 04.02., 11.02.,
25.02., 04.03., 11.03.,
18.03., 25.03.

Kursleiterin: Frau Alexandra Dech
(Personal Trainerin)



16:15 - 17:00 Uhr | Aqua-Zumba/
Mo-Bing

17:00 - 17:45 Uhr | Aqua Zumba/
Mo-Bing

17:45 - 18:30 Uhr | Aqua-
Fatburning

18:30 - 19:15 Uhr | Aqua-
Fatburning

19:15 - 20:00 Uhr | Aqua Hiit

DONNERSTAG

08.01., 15.01., 22.01.,
29.01., 05.02., 12.02.,
26.02., 05.03., 12.03.,
19.03., 26.03.

Kursleiterin: Frau Marianne Pino
Martinez-Grosch (Fitness
Trainerin)



16:30 - 17:15 Uhr | Aqua-Boxing

17:15 - 18:00 Uhr | Aqua-Cycling

18:00 - 18:45 Uhr | Aquafitness

18:45 - 19:30 Uhr | Aquafitness

19:30 - 20:15 Uhr | Aqua-
Fatburning

JETZT BUCHEN