

KURSPROGRAMM

Sep. - Dez. 2026

DIENSTAG

15.09., 22.09., 29.09.,
06.10., 13.10., 20.10.,
27.10., 10.11., 17.11.,
24.11., 01.12., 08.12.,
15.12.

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

16.09., 23.09., 30.09.,
07.10., 14.10., 21.10.,
28.10., 11.11., 18.11.,
25.11., 02.12., 09.12.,
16.12.

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

17.09., 24.09., 01.10.,
08.10., 15.10., 22.10.,
29.10., 12.11., 19.11.,
26.11., 03.12., 10.12.,
17.12.

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