

Kursplan ab März 2023 – Motiviert durch den Frühling				Aktionsbecken	Schwimmerbecken	Ruheraum Sauna
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<i>Wassergymnastik Vater Jahn 13.00 - 14.00 Uhr</i>			Wassergymnastik I Nadine / Mazen 13.00 - 13.45 Uhr 23.03. 30.03. 06.04. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06.		<i>Bewegte Wassergymnastik KVHS 8.10 - 8.55 Uhr</i>	
AquaFitness Andi 15.30 - 16.15 Uhr 20.03. 27.03. 03.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06	<i>Wassergymnastik Vater Jahn 15.00 - 15.45 Uhr</i>		AquaJogging I Nadine / Mazen 16.00 -16.45 Uhr 23.03. 30.03. 06.04. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06.		<i>Bewegte Wassergymnastik KVHS 09.00 - 09.45 Uhr</i>	AquaFitMix Katharina 09.15 - 10.00 Uhr 02. 04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 21.05. 04.06. 11.06. 18.06.
					Babyschwimmen I Katharina 09.50 - 10.20 Uhr 01.04. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05.	AquaIntervall Katharina 10.15 - 11.00 Uhr 02. 04. 16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 14.05. 21.05. 04.06. 11.06. 18.06.
AquaFitness Andi 16.30 - 17.15 Uhr 20.03. 27.03. 03.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06	<i>Wassergymnastik Vater Jahn 16.00 - 16.45 Uhr</i>		<i>Wassergymnastik Vater Jahn 16.00 - 16.45 Uhr</i>		Babyschwimmen I Katharina 10.30 - 11.00 Uhr 01.04. 08.04. 15.04. 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 20.05.	
			Yoga im Fluss der Jahreszeiten I Cathleen 18.00 - 19.30 Uhr 30.03. 06.04. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06. 08.06.	<i>AquaFitness KVHS 17.00 - 17.45Uhr</i>		
AquaDance Katharina 17.30 - 18.10 Uhr 20.03. 03.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06. 19.06.	Pilates Cathleen 17.00 - 18.00 Uhr 28.03. 04.04. 11.04. 18.04. 25.04. 09.05. 23.05. 30.05. 06.06. 13.06.			<i>AquaFitness KVHS 18.00 - 18.45Uhr</i>		
		<i>AquaFitness KVHS 19.00 - 19.45 Uhr</i>	AquaFitness Andi 18.00 - 18.45 Uhr 23.03. 30.03. 06.04. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06.			
AquaPower Katharina 18.30 - 19.15 Uhr 20.03. 03.04. 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 05.06. 12.06. 19.06.	AquaYoga Cathleen 18.30 - 19.15 Uhr 28.03. 04.04. 11.04. 18.04. 25.04. 09.05. 23.05. 30.05. 06.06. 13.06.		AquaFitness Andi 19.00 - 19.45 Uhr 23.03. 30.03. 06.04. 13.04. 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 01.06.			
		<i>AquaFitness KVHS 20.00 - 20.45 Uhr</i>				

Hinweis zur FLEX-CARD: Externe Kurse durch Vereine oder durch die KVHS sowie Babyschwimmen, Aquafitness für Schwangere, Pilates und Yoga im Fluss der Jahreszeiten des P3 sind von der FLEX-CARD ausgenommen.