

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	08.45 – 11.45 Kinderbetreuung	07.45 – 09.00 Hatha Yoga (m. Vorkenntnissen)	08.45 – 11.45 Kinderbetreuung	08.45 – 11.45 Kinderbetreuung
09.30 – 10.15 Mach mit – bleib fit	08.45 – 10.00 Hatha Yoga für alle	*ab 08.45 (je 45 min.) * Babyschwimmen (K1-K3)	<b>P</b> 09.00 – 09.50 Aqua-Jogging	09.00 – 09.45 Fit-Mix
10.30 – 11.30 + Spinning	<b>P</b> 09.00 – 09.45 Aqua-Jogging	09.00 – 09.45 Gesunder Rücken – Black Roll	09.00 – 09.45 Power Yoga	<b>P</b> 09.50 – 10.35 Aqua-Jogging
	10.00 – 10.45 Power Bauch Beine Po	09.45 – 10.45 Full Body Workout	09.45 – 10.15 Hals-Nacken-Schulter-Training	09.45 – 11.00 Hatha Yoga (m. Vorkenntnissen)
17.30 – 18.15 Faszien-Fitness	10.45 – 11.30 Pilates	*ab 11.45 (je 45 Min.) * Babyschwimmen (K4-K5)	10.00 – 10.45 + Aqua-Cycling	10.40 – 11.30 Aqua-Mix
17.30 – 18.15 * Rheuma-Gymnastik	13.30 – 14.15 * Rheuma-Gymnastik	13.30 – 14.00 * Rheuma-Liga	10.15 – 11.00 Faszien-Fitness	11.00 – 12.15 Sanftes Yoga
18.15 – 19.00 Fit Monday	18.00 – 19.00 + Spinning	14.15 – 14.45 * Rheuma-Liga	17.00 – 18.15 Yoga	18.00 – 18.45 Core Faszien Fitness
18.20 – 19.00 Hals-Nacken-Schulter-Training	19.00 – 20.00 Functional – Black Roll	15.00 – 15.30 * Rheuma-Liga	17.30 – 18.15 * Rheuma-Gymnastik	18.15 – 19.30 Tôsô X® Power
18.30 – 19.30 + Aqua-Cycling	<b>P</b> 19.15 – 20.00 * Aqua-Jogging	15.45 – 16.15 * Rheuma-Liga	18.30 – 19.30 Zumba	<b>P</b> 19.00 – 19.45 Aqua-Jogging
19.00 – 19.45 Rücken-Fit	20.00 – 21.00 Soccacise-Fitness®	17.30 – 18.00 * Rheuma-Liga	<b>P</b> 19.00 – 20.00 Aqua-Jogging	19.30 – 20.15 Pump & Shape
19.45 – 20.30 Tôsô X® – Einsteiger		<b>P</b> 18.00 – 18.45 Wirbelsäulengymnastik	19.30 – 20.30 + Spinning (bis Mai)	
19.50 – 20.45 Power Yoga		18.30 – 19.00 * Rheuma-Liga		
20.30 – 21.15 Tôsô X® – Contact/Technik		18.45 – 20.00 FunTone		
		20.00 – 20.45 M.A.X.® Stretch		
		20.45 – 21.15 Sixpack Express (ungerade KW)		

## Extern buchbare Kurse – Kurse für Nicht-Mitglieder

**Aqua-Jogging** (105,90 €/8 x)  
ab Di. 07.05.2019

\***Babyschwimmen** (99 €/8 x)  
ab Mi. 08.05.2019

Kurs 1: 08:45 – 09:30 Uhr  
Kurs 2: 09:30 – 10:15 Uhr  
Kurs 3: 10:15 – 11:00 Uhr  
Kurs 4: 11:45 – 12:30 Uhr  
Kurs 5: 12:30 – 13:15 Uhr

**Bitte beachten Sie:** Kursanmeldungen können **persönlich oder telefonisch** an der Rezeption des Cardio Plus erfolgen. Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich – Termine werden von uns nicht bestätigt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Name, Vorname, Adresse und Telefonnummer an. Sollten Sie trotz Anmeldung nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte bis eine Woche vor Kursbeginn ab, da wir sonst den vollen Betrag berechnen müssen. Die Kursgebühr kann beim ersten Termin bar oder mit EC-Karte bezahlt werden. Ausgefallene Kurstermine, die aufgrund von persönlicher Verhinderung eines Teilnehmers entstehen, können nicht nachgeholt oder vergütet werden.

Mo. – Fr. ist unser Schwimmbad von 08.30 – 09.00 Uhr und 11.00 – 11.30 Uhr und am Mi. von 13.30 – 16.15 Uhr und 17.30 – 19.00 Uhr für physikalische Anwendungen reserviert.

### LEGENDE

- + bitte melden Sie sich auch als Mitglied bei diesen Kursen an
- \* extern buchbare Kurse (finden ab 5 TN verbindlich statt)
- P** Präventionskurse (werden von vielen Krankenkassen unterstützt)

**KURSPROGRAMM**  
gültig ab 08.04.2019

**cardio**  
PLUS