

Kursplan **AQUA FIT** im Mineralbad Berg // Q3 2023

**Neuer Kursplan: 03.07. - 24.09.2023**

| Montag                                 |   | Dienstag                                    |  | Mittwoch                                |  | Donnerstag                                   |   | Freitag                               |  | Samstag                          |                                       | Sonntag                                    |  |
|--|---|---|--|---|--|--|---|---------------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| LAND                                   | WASSER                                      | LAND  | WASSER                                     | LAND                                    | WASSER                                       | LAND   | WASSER                                    | LAND                                  | WASSER                                       | LAND                             | WASSER                                | LAND                                       | WASSER                                     |
|  | 09:30 - 10:15<br>Wassergymnastik<br>Martina |   |  |   | 09:30 - 10:15<br>Wassergymnastik<br>Stefanie |  |   |                                       | 09:30 - 10:15<br>Wassergymnastik<br>Stefanie | 09:30 - 10:30<br>HIIT<br>Anna    | 09:30 - 10:15<br>Aqua Cycling<br>Hubi | 09:30 - 10:30<br>Rückenfitness<br>Svetlana | 09:30 - 10:15<br>Wassergymnastik<br>Pamela |
| 10:00 - 11:00<br>Kräftigung<br>Ono     | 10:30 - 11:15<br>Wassergymnastik<br>Martina | 10:00 - 11:00<br>Zumba<br>Bella             |  | 10:00 - 11:00<br>Bauch & Rücken<br>Alex | 10:30 - 11:15<br>Wassergymnastik<br>Stefanie | 10:00 - 11:00<br>Fit Mix<br>Alex             |   | 10:00 - 11:00<br>Cardiofitness<br>Ono | 10:30 - 11:15<br>Wassergymnastik<br>Stefanie | 10:35 - 11:35<br>Yoga<br>Cordula | 10:30 - 11:15<br>Aqua Cycling<br>Hubi | 10:35 - 11:35<br>Fit Mix<br>Svetlana       | 10:30 - 11:15<br>Aqua Fitness<br>Pamela    |
|  | 11:30 - 12:15<br>Wassergymnastik<br>Martina |   |  |   | 11:30 - 12:15<br>Wassergymnastik<br>Stefanie |  |   |                                       | 11:30 - 12:15<br>Wassergymnastik<br>Stefanie |                                  | 11:30 - 12:15<br>Aqua Cycling<br>Hubi |  | 11:30 - 12:15<br>Aqua Power<br>Pamela      |
| LAND                                   | WASSER                                      | LAND  | WASSER                                     | LAND                                    | WASSER                                       | LAND   | WASSER                                    | LAND                                  | WASSER                                       | LAND                             | WASSER                                | LAND                                       | WASSER                                     |
|  | 16:00 - 16:45<br>Aqua Fitness<br>Petra      |   | 16:00 - 16:45<br>Aqua Cycling<br>Franziska |   | 16:00 - 16:45<br>Aqua Fitness<br>Stefanie    |  | 16:00 - 16:45<br>Aqua Fitness<br>Stefanie |                                       | 16:00 - 16:45<br>Aqua Fitness<br>Federico    |                                  |                                       |  |  |
|  | 17:00 - 17:45<br>Aqua Fitness<br>Petra      |   | 17:00 - 17:45<br>Aqua Cycling<br>Franziska |   | 17:00 - 17:45<br>Aqua Fitness<br>Stefanie    |  | 17:00 - 17:45<br>Aqua Fitness<br>Stefanie |                                       | 17:00 - 17:45<br>Aqua Fitness<br>Federico    |                                  |                                       |  |  |
| 18:00 - 19:00<br>Rückenfitness<br>Maja | 18:00 - 18:45<br>Aqua Power<br>Petra        | 18:00 - 19:00<br>Yin & Yang Yoga<br>Patty   | 18:00 - 18:45<br>Aqua Cycling<br>Dennis    | 18:00 - 19:00<br>Zumba<br>Bella         | 18:00 - 18:45<br>Aqua Power<br>Stefanie      | 18:00 - 19:00<br>Langhanteltraining<br>Tanja | 18:00 - 18:45<br>Aqua Power<br>Stefanie   | 17:30 - 18:30<br>BBP & Co.<br>Mona    | 18:00 - 18:45<br>Aqua Power<br>Federico      |                                  |                                       |  |  |
| 19:05 - 20:05<br>Cardiofitness<br>Maja | 19:00 - 19:45<br>Aqua Power<br>Petra        | 19:05 - 20:05<br>Pilates & Stretch<br>Patty | 19:00 - 19:45<br>Aqua Cycling<br>Dennis    | 19:05 - 20:05<br>Strong Nation<br>Bella | 19:00 - 19:45<br>Aqua Power<br>Stefanie      | 19:15 - 20:15<br>Tae Bo<br>Lisa              | 19:00 - 19:45<br>Aqua Power<br>Stefanie   |                                       | 19:00 - 19:45<br>Aqua Power<br>Federico      |                                  |                                       |  |  |
|  | 20:00 - 20:45<br>Aqua Night<br>Petra        |   | 20:00 - 20:45<br>Aqua Cycling<br>Dennis    |   | 20:00 - 20:45<br>Aqua Night<br>Stefanie      |  | 20:00 - 20:45<br>Aqua Night<br>Stefanie   | NEU >>                                | 20:00 - 20:45<br>Aqua Step<br>Antonia        | << NEU                           |                                       |  |  |

Alle Kurse inkl. Eintrittspreis, mit 90 // 120 Min. Zeitgutschrift und Nachzahlungsmöglichkeit – Infos und Buchung: >> [www.aquafit-stuttgart.de](http://www.aquafit-stuttgart.de)

Die einzigartige Kombination aus "Fitness und Baden" gibt es nur bei uns: Buche jetzt unsere neuen Landkurse und erhalte 60 Min. Kurs plus 60 Min. Aufenthalt – inkl. Nachzahlungsmöglichkeit und Saunaoption!