



## SPA WOHLFÜHL-WOCHENPLANER

11.10.2021 – 17.10.2021

### Montag 11.10.2021

09.00 Uhr // Aqua Fit // 45 min. // mit Kurkarte: kostenfrei;  
extern: 3€ p.P.

12.30 Uhr // Rücken Mobility // 50 min. // 9,50€ p.P.

### Dienstag 12.10.2021

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 min. // kostenfrei

### Mittwoch 13.10.2021

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 min. // kostenfrei

11.00 Uhr // Aqua Rider // 80 min. // 9,50€ p.P.  
(inkl. Geräteeinweisung)

### Donnerstag 14.10.2021

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 min. // kostenfrei

### Freitag 15.10.2021

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 min. // kostenfrei

11.00 Uhr // Active Mix // 50 min. // 9,50€ p.P.

14.00 Uhr // Aktive Körpermitte // 20 min. // 9,50€ p.P.

18.30 Uhr // Intervall Fit // 20 min. // 9,50 p.P.

### Samstag 16.10.2021

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 min. // kostenfrei

10.00 Uhr // Aktive Körpermitte // 20 min. // 9,50 p.P.

10.50 Uhr // Rücken Mobility // 50 min. // 9,50€ p.P.

14.15 Uhr // Pilates // 50 min. // 9,50 p.P.

### Sonntag 17.10.2021

09.00 Uhr // Wassergymnastik // 20 min. // kostenfrei

11.20 Uhr // Pilates // 50 min. // 9,50€ p.P.

14.00 Uhr // Rücken Mobility // 50 min. // 9,50€ p.P.