

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kursräume VITA SPA						
9:15 Bauch und Rückenfitness (50+)	9:15 					
	10:00 Cardiomix + Relax	10:00 Figurtraining YOGA	10:00 Rückenschule	10:00 Figurtraining YOGA	10:00 	10:30 FITNESS - COCKTAIL
	11:00 Fit mit Hanteln wieder da!	11:00 	11:00 Fit mit Hanteln wieder da!		11:00 	
18:00 	18:00 Wirbelsäulen - Gymnastik	18:30 B-B-P	18:00 Step - Aerobic ab 29.09.2011	18:00 Langhantel- Workout		
19:00 Langhantel- Workout	19:00 YOGA 	19:30 Langhantel- Workout	19:00 Funktionelle Gymnastik	19:00 		
19:30 (Raum 2) INDOOR BIKING II - III NEU! <i>ab 10.10.2011</i>		19:30 (Raum 2) INDOOR BIKING I <i>(easy going)</i>				
20:00 TOTAL BODY ATTACK			20:00 KICK - BO Pump			


OUTDOOR 10:00 Nordic Walking im Kurwald / Treff am Haupteingang der Therme, immer dienstags und freitags

Für **Gäste** aus der **Therme** und dem **Vital-Hotel** gilt: Mit **4€** sind Sie im **VITA SPA** dabei, den ganzen Tag!
Mo - Fr 9:00 - 22:00 Uhr und Sa, So, feiertags 9:00 - 20:00 Uhr

K U R S P L A N

Aquatraining

in der Wasserwelt der Westfalen Therme

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 Aquatraining Wassergymnastik	10:00 Aquatraining Wassergymnastik	10:00 Aquatraining Wassergymnastik	10:00 Noodletraining Wassergymnastik	10:00 Noodletraining Wassergymnastik		
			10:45 Aquajogging "laufen ohne Boden" im Sportbecken	10:45 NEU! Aquajogging "laufen ohne Boden" im Sportbecken		
	16:00 Aquatraining Wassergymnastik				16:30 Aquatraining Wassergymnastik	16:30 Aquatraining Wassergymnastik
	18:30 Aquatraining 20.09. - 06.12.2011			18:00 Aquatraining Wassergymnastik		