

## WOCHENEND-KURSPLAN

Datum	Kurs	Zeit	Trainer
Samstag, 06.04.	Aqua-Rücken 	10:00 – 10:45 Uhr	Martina
	Langhantel für Anfänger	11:15 – 12:15 Uhr	Martina
Sonntag, 07.04.	Body Complete	10:00 – 11:00 Uhr	Sabine
Samstag, 13.04.	Aqua-Rücken 	10:00 – 10:45 Uhr	Sarah
	Functional Fitness	11:15 – 12:15 Uhr	Sarah
Sonntag, 14.04.	Body Complete	10:00 – 11:00 Uhr	Sabine
Samstag, 20.04.	Aqua-Rücken 	10:00 – 10:45 Uhr	Sabine
	Rücken in Bewegung	11:15 – 12:15 Uhr	Sabine
Sonntag, 21.04.	Body Complete	10:00 – 11:00 Uhr	Sabine
Samstag, 27.04.	Aqua-Rücken 	10:00 – 10:45 Uhr	Katja
	Rücken in Bewegung	11:15 – 12:15 Uhr	Katja
Sonntag, 28.04.	Body Complete	10:00 – 11:00 Uhr	Petra

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.

Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.



# AHOI! FITNESS KURSE

## Aqua | Fitness | Outdoor

Alle Kurse sind online buchbar über  
[kursbuchungen.nordseeheilbad-cuxhaven.de](http://kursbuchungen.nordseeheilbad-cuxhaven.de)



oder einfach  
den QR-Code scannen

Fitnessbereich des Thalassozentrum ahoi!

Öffnungszeiten:  
 Mo. - Fr.: 8 - 21 Uhr  
 Sa. + So.: 9 - 14 Uhr

Wehrbergsweg 32  
 27476 Cuxhaven  
 Tel. 04721 404-505

[ahoi-cuxhaven.de](http://ahoi-cuxhaven.de)



# Fitness KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vormittag</b>				
9:00 – 9:45 Rücken-Fit mit Sabine	9:00 – 10:00 Pilates mit Adela		9:00 – 10:00 ChiGong & Walk mit Andrea ☀️	9:00 – 10:00 Body Complete
10:00 – 10:45 Kräftigungs- Gymnastik mit Sabine	10:15 – 11:15 Yoga & Walk mit Andrea ☀️	10:00 – 11:00 Rücken in Bewegung	9:00 – 10:00 Pilates mit Adela	
			10:15-11:15 Pilates mit Adela	
<b>Nachmittag</b>				
18:00 – 19:00 Korce®	15:45 – 16:45 Starker Rücken	17:00 – 18:00 TriloChi® mit Andrea	17:00 – 18:00 Yoga mit Andrea	
19:00 – 20:00 Spinning	17:00 – 18:00 Rücken in Bewegung	18:15 – 19:30 Intervallfit	18:00 – 19:00 Spinning	
			18:15 – 19:30 TriloChi®	



☀️ = Outdoor-Kurse, bitte Outdoorbekleidung mitbringen!

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.

Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.

# Aqua KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vormittag</b>				
	9:00 – 9:45 Aqua-Rücken		9:00 – 9:45 Aqua-Rücken mit Gabi	9:00 – 9:45 Aqua-Rücken mit Gabi
	14:00 – 14:45 Aqua-Rücken			
<b>Nachmittag</b>				
18:30 – 19:15 Aqua-Jogging <b>Wellenbecken</b>	18:15 – 19:00 Aqua-Rücken mit Lars	17:00 – 17:45 Aqua-Rücken	18:00 – 18:45 Aqua-Rücken	20:00 – 20:45 Aqua-Fit für Schwangere ♥️
19:30 – 20:15 Aqua-Rücken mit Sabine	19:00 – 19:45 Aqua-Rücken mit Lars	18:00 – 18:45 Aqua-Rücken	19:00 – 19:45 Aqua-Rücken	
20:15 – 21:00 Aqua-Rücken mit Sabine	20:00 – 20:45 Aqua-Rücken mit Sabine	20:00 – 20:45 Aqua-Fitness mit Lars <b>Wellenbecken</b>	20:00 – 20:45 Aqua-Rücken	

Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.

Bei Fragen wendet euch gerne jederzeit an das Fitness-Team.