

Sportkursplan 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Cross-04-Fit (HVT) 18:45 - 19:30	Aquafitness (F) 06:00 - 06:45 (Tiefwasser)	Nordic Walking (HVT) 09:00 - 10:00 ab 20.06.21	NEU ab 01.10.! Boxen für Kinder (HVT) (bis 15 Jahre) 17:00 - 18:00	Aquafitness (F) 06:00 - 06:45 (Tiefwasser)	Neu ab 03.10.! Boxen für Kinder (HVT) (8-15 Jahre) 11:30 - 13 Uhr	Aquafitness (F) 08:00 - 08:45 (Tiefwasser)
Aquafitness (F) 18:15 - 19:00 (Tiefwasser)	Aquafitness (F) 06:45 - 07:30 (Tiefwasser)	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 10:00 - 10:45 ab 20.06.21	NEU ab 01.10.! Boxen für Alle (HVT) (ab 15 Jahre) 18:00 - 19:00	Aquafitness (F) 06:45 - 07:30 (Tiefwasser)		Aquafitness (F) 08:45 - 09:30 (Tiefwasser)
Aquafitness (F) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	NEU! Wirbelsäulengymnastik (HVT) 16:00 - 16:45 ab 20.06.21	Wirbelsäulengymnastik (HVT) 11:00 - 11:45 ab 20.06.21	Aquafitness (F) 18:15 - 19:00 (Tiefwasser)	Cross-04-Fit (HVT) 17:00 - 17:45		
	NEU Pilates (HVT) 17:00 - 17:45 ab 20.06.21	Yoga (HVT) 18:00 - 19:00 ab 16.06.21	Aquafitness (F) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Cross-04-Fit (HVT) 18:00 - 18:45		
	Aquafitness (F) 18:15 - 19:00 (Tiefwasser)	Aquafitness (F) 18:15 - 19:00 (Tiefwasser)				
	Aquafitness (F) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)	Aquafitness (F) 19:00 - 19:45 (Tiefwasser)				

Bitte meldet Euch vor der ersten Stunde unter
SMS/WhatsApp 0152 539 700 71 oder mirco.michalak@spandau04.de an!



HVT = Gymnastikraum Forumbad F = Forumbad (Halle)