

Jhrzei	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonstiges						
	AQUA	GYM	AQUA	GYM	AQUA	GYM	AQUA						
9-10	Aqua Vital KK 9.00-10.00	Rückenfit (+Aufbau Rübi) 9.30-10.30	Aqua Rücken KK / KB 9.00-10.00	BaLL Babies lernen laufen im 1. Jahr 9.15-10.30	Aqua Fitness** KK 9.00-10.00	Hatha Yoga KK / KB 9.15-10.45	Aqua Fitness** KK / KB 9.00-10.00	BaLL Babies lernen laufen im 1. Jahr 9.15-10.30	A-Therapie KK 9.00-9.45	Aqua-Baby 9.45-10.30	Teddy-bären 1,5 -2 J. 09.30-10.30	Delphine nach Seepf. 8.30-9.15	"Erste Hilfe am Kind" Do. 19-21.30 unter ärztl. Leitung
10-11	Aqua Fitness** KK 10.00-11.00	Rückbildung Kombi Land & Aqua KK / KB 11.00-12.00	Aqua Fitness** KK 10.00-11.00	BaLL Babies lernen laufen ab 11Wo.- 10.45-12.00	Aqua Power KK 10.00-11.00	Musikmäuse ab 6 Mon.* ab 11 Uhr jeweils 30 Min	Aqua Vital* KK 10.00-11.00	BaLL Babies lernen laufen im 1. Jahr 9.15-10.30	Aqua-Baby 10.30-11.15	Pilates I KK / KB 10.30-11.30	Gr. Fische / Seepferdchen 10.00-10.45	Große Fische 10.45-11.30	
11-12	Aqua Fitness** KK / KB 11.00-12.00	Rückbildung Kombi Land & Aqua KK / KB 11.00-12.30	Aqua Vital KK 11.00-12.00	BaLL Babies lernen laufen ab 11Wo.- 10.45-12.00	Aqua Vital KK 11.00-12.00		Aqua Vital KK 11.00-12.00	BaLL Babies lernen laufen im 1. Jahr 9.15-10.30	Aqua-Baby 11.15-12.00	Baby-Massage* ab 4 Wo. incl. Öl 11.30-12.45 kleiner Raum	kl. Frösche 11.35-12.20	Große Fische 12.20-13.05	Entspannungs-Workshop & Tiefenentspannung im Wasser! Fr. 19-22Uhr 1x pro Monat
14-15		Baby-Massage ab 4 Wo. incl. Öl 14.00-15.15				ab 2011 Kooperation Musikschule Adams:* ab 15 Uhr Musikzweig ab 2 Jahre				A-Therapie KK 14.15-15.00		Aqua-Baby 12.20-13.05	
15-16	Gr. Fische / Seepf. 14.45-15.30		Große Fische 14.45-15.30				Große Fische 14.45-15.30			Große Fische 15.00-15.45	Yoga in der Schwangersch. KK 14.00-15.30	Gr. Frösche 13.10-13.55	Babymassage ab 4.Woche
16-17	Schwimmk. "Delphin" 15.30-16.15		Gr. Fische/ Seepf. 15.30-16.15			Musikalische Früh-erziehung* ab 3 Jahre jeweils 30 Minuten	Delphine 15.30-16.15			Große Frösche 15.45-16.30		Aqua-Baby 14.00-14.45	
17-18	Gr. Fische / Seepf. 16.15-17.00		Delphine 16.15-17.00							Seepferdchen 16.15-17.00	Musikzweige Früh-erzieh.* ab 3,5 J.	Aqua-Baby 14.45-15.30	Yoga in der Schw.schaft
17-18	Aqua Fitness** KK / KB 17.00-18.00	Rückbildung Fortgeschritt KK / KB 17.00-18.00	Gr. Fische / Seepferdchen 17.00-18.00	Pilates I KK / KB 17 - 18.00	Aqua Rücken KK 17.00-18.00		Aqua Fitness* KK 17.00-18.00	Osteoporos f. Senioren 17.00-18.00		Große Fische 17.15-18.00		Aqua-Baby 15.30-16.15	
18-19	Aqua Fitness** KK 18.00-19.00	Rückenfit KK 18.30-19.30	Aqua Fitness** KK 18.00-19.00		Aqua Fitness** KK 18.00-19.00	Rückenfit KK 18.00-19.00	Aqua Fitness** KK / KB 18.00-19.00	Entspannung PMR KK 18.00-19.00		Aqua Therapie KK 18.00-19.00		Kl. Frösche 16.15-17.00	Yoga in der Schw.schaft
19-20	Aqua Power KK 19.00-20.00		Aqua Fitness*** KK 19.00-20.00	Rücken Power KK 18.45-19.45	Aqua XL KK 19.00-20.00	Pilates KK 19.00-20.00	Aqua Fitness*** KK 19.00-20.00	PraeAktiv Rücken-Konzept Gym&Geräte KK 19.00-20.30		Aqua-Fit für 2 KK 19.10-19.55		Aqua-Baby 17.00-17.45	
20-21	Aqua Power KK 20.00-21.00	Rückbildung Aufbaukurs KK 20.00-21.30	Aqua Power KK 20.00-21.00	Rückbildung Aqua+Land KK 20.00-21.30	Aqua Fitness*** KK 20.00-21.00	Pilates KK 20.00-21.00	Aqua Fitness** KK 20.00-21.00			Aqua-Fit für 2 KK 20.00-20.45		Aqua-Baby 17.45-18.30	

Öffnungszeiten: Mo-Fr 09.00-12.30/ 14-21.00 und Sa 09.00- 17.00

KK = Bezuschussung durch Krankenkassen möglich

KB = Kurse mit Kinderbetreuung