

Kursplan Sole-Therme Otterndorf

- außerhalb der Ferien -

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
7 Uhr				Fit in den Tag 07.30 - 08.00 *			
8 Uhr							
9 Uhr							
10 Uhr						Schwimmkurs 3 10.00-10.45	
11 Uhr						Schwimmkurs 4 11.00-11.45	
	Seniorenwasser- gymnastik 11.15 - 12.00 *						
12 Uhr							
13 Uhr							
14 Uhr	Schwimmkurs 1 14.00 - 14.45	Schwimmkurs 1 14.00 - 14.45	Schwimmkurs 3 14.00-14.45	Schwimmkurs 3 14.00-14.45	Schwimmkurs 1 14.00 - 14.45		
15 Uhr	Schwimmkurs 2 15.00-15.45	Schwimmkurs 2 15.00-15.45	Schwimmkurs 4 15.00-15.45	Schwimmkurs 4 15.00-15.45	Schwimmkurs 2 15.00-15.45		
16 Uhr	Schwimmschule 1 (1Bahn) 16.00 - 16.45		Schwimmschule 2 (1Bahn) 16.00 - 16.45	Schwimmschule 1 (1Bahn) 16.00 - 16.45	Schwimmschule 2 (1Bahn) 16.00 - 16.45		
17 Uhr	Schwimmkurs TSV 17.15 - 18.00	Aquaback 17.30 - 18.15	Diabetiker 16.45 -17.30	Schwimmkurs DLRG 17.45 - 18.30	Seniorenwasser- gymnastik 17.00 - 17.45 *	Schwimmkurs TSV 17.15 - 18.00	Wassergymnastik 16.30-17.15 *
18 Uhr		Aquaback 18.30 - 19.15	Wassergymnastik 18.30 - 19.15 *			Wassergymnastik 17.30-18.15 *	
19 Uhr	Aquabike 19.15 - 20.00						
20 Uhr	Aquabike 20.15 - 21.00	Triathlon TSV 20.30 - 21.30					

Agenda: Kurse im Kursbecken * Offene Wassergymnastik
Kurse im Nichtschwimmerbecken
Kurse im Sschwimmerbecken