

Kursplan Sole-Therme Otterndorf vom 22.07. - 01.09.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
7.00 Uhr					Fit in den Tag 07.30 - 08.00 Uhr *			
8.00 Uhr								
9.00 Uhr								
10.00 Uhr	Schwimmkurs 1 10.00 - 10.45 Uhr	Schwimmkurs 1 10.00 - 10.45 Uhr	Schwimmkurs 3 10.00 - 10.45 Uhr		Schwimmkurs 3 10.00 - 10.45 Uhr		Schwimmkurs 1 10.00 - 10.45 Uhr	Schwimmkurs 3 10.00 - 10.45 Uhr
11.00 Uhr	Schwimmkurs 2 11.00 - 11.45 Uhr	Schwimmkurs 2 11.00 - 11.45 Uhr	Schwimmkurs 4 11.00 - 11.45 Uhr		Schwimmkurs 4 11.00 - 11.45 Uhr		Schwimmkurs 2 11.00 - 11.45 Uhr	Schwimmkurs 4 11.00 - 11.45 Uhr
	Seniorenwasser- gymnastik 11.15 - 12.00 Uhr*							
12.00 Uhr								
13.00 Uhr								
14.00 Uhr								
15.00 Uhr								
16.00 Uhr								
17.00 Uhr	Schwimmkurs TSV 17.15 - 18.00 Uhr	Aquaback 17.30 - 18.15 Uhr	Diabetiker 16.45 - 17.30 Uhr	Schwimmkurs DLRG 17.45 - 18.30 Uhr	Seniorenwasser- gymnastik 17.00 - 17.45 Uhr*	Schwimmkurs TSV 17.15 - 18.00 Uhr	Wassergymnastik 16.30 - 17.15 Uhr*	
18.00 Uhr		Aquaback 18.30 - 19.15 Uhr	Wassergymnastik 18.30 - 19.15 Uhr*	DLRG 2 Bahnen 18.30 - 19.15 Uhr			Wassergymnastik 17.30 - 18.15 Uhr*	
19.00 Uhr	Aquabike 19.15 - 20.00 Uhr		DRK 19.15 - 20.00 Uhr	Rheumaliga TSV 19.15 - 20.00 Uhr				
20.00 Uhr	Aquabike 20.15 - 21.00 Uhr		Rheumaliga TSV 20.15 - 21.00 Uhr					

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