

Kursprogramm & freie Schwimmzeiten, Mai 2024

Liebe Kunden,

Die freien Schwimmzeiten sind in hellblau dargestellt. Bitte beachtet die angegebenen Endzeiten, zu diesen soll der Umkleidebereich spätestens verlassen werden.

Bitte meldet euch für **Kurse** weiterhin telefonisch (04821 772-6772) oder via E-Mail (medifit@kh-itzehoe) an.

Wir nehmen die Kursanmeldungen für den Folgemonat frühestens am ersten Werktag des aktuellen Monats ab 08:00 Uhr telefonisch, schriftlich oder persönlich entgegen. Es können zwei Wasserkurse pro Monat und/oder zwei Trockenkurse pro Monat angemeldet werden. Zusätzliche Kurse können 24 Stunden vorher angefragt werden.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag & Sonntag
09:30 - 10:30 fr.Schwimmen	09:30 - 10:30 fr.Schwimmen <i>(nicht am 28.05.)</i>	09:30 - 12:30 freies Schwimmen	09:30 - 10:30 fr.Schwimmen <i>(nicht am 23.05.)</i>	09:30 - 10:30 fr.Schwimmen	09:00 - 13:45 freies Schwimmen
11:00 - 11:45 Aqua Fitness			11:00 - 11:45 Aqua Fitness		
				14:15 - 15:15 fr.Schwimmen	
15:15 - 16:30 fr.Schwimmen				15:45 - 16:30 Aqua Rider	
15:45 - 16:30 Fit ab 65		16:00 - 16:45 Aqua Power			
17:00 - 17:45 Aqua Fitness	16:00 - 17:15 fr.Schwimmen	17:00 - 17:45 Wirbelsäulen- gymnastik			
		18:00 - 18:45 Aqua Fitness	18:00 - 18:45 Power-Pilates	17:00 - 20:45	
18:30 - 19:15 Aqua Fitness	17:45 - 18:30 Aqua Rider	19:15 - 20:45 freies Schwimmen	19:15 - 20:45 freies Schwimmen	freies Schwimmen	
19:45 - 20:45 fr.Schwimmen	19:00 - 20:45 fr.Schwimmen				