

Wochen-Kursplan Minden

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|--|--|--|--|---|
| vormittags - ab 8:00 Uhr | vormittags - ab 8:00 Uhr | vormittags - ab 8:00 Uhr | vormittags - ab 8:00 Uhr | vormittags - ab 8:00 Uhr | vormittags - ab 8:00 Uhr | vormittags - ab 8:00 Uhr |
| EMS Kurs 09:00 - 09:45 EMS | Rücken Plus 08:30 - 09:15 Kursraum XL | Aqua Plus 09:00 - 09:45 Schwimmbad | Rücken Plus 08:15 - 09:00 Kursraum XL | EMS Kurs 08:15 - 09:00 EMS | Rücken Plus 10:00 - 10:45 Kursraum XL | EMS Kurs 10:00 - 10:45 EMS |
| Aqua Fit 09:10 - 09:55 Schwimmbad | Aqua Fit 09:25 - 10:10 Schwimmbad | Body Pump 09:00 - 10:00 Kursraum XL | Aqua Fit 09:00 - 09:45 Schwimmbad | Bauch Workout 09:00 - 09:30 Kursraum XL | Body Combat 11:15 - 12:15 Kursraum XL | Sunday Special 11:00 - 12:00 Kursraum XL |
| Bauch Workout 09:15 - 09:45 Kursraum XL | Pilates 09:30 - 10:15 Kursraum XL | Aqua Fit 10:15 - 11:00 Schwimmbad | Body Forming 09:05 - 10:05 Kursraum XL | Aqua Fit 09:00 - 09:45 Schwimmbad | mittags - ab 12:00 Uhr | |
| Body Pump 10:00 - 11:00 Kursraum XL | Aqua Fit 10:20 - 11:05 Schwimmbad | | FUNKTIONAL 09:15 - 09:45 Funktional | Yoga 09:40 - 10:55 Kursraum XL | Aqua Fit 12:30 - 13:15 Schwimmbad | |
| Aqua Fit 10:05 - 10:50 Schwimmbad | Rücken Fit 10:30 - 11:15 Kursraum XL | | Aqua Plus 10:00 - 10:45 Schwimmbad | Aqua Plus 09:55 - 10:40 Schwimmbad | | |
| nachmittags - ab 14:00 Uhr | nachmittags - ab 14:00 Uhr | nachmittags - ab 14:00 Uhr | Rücken Fit 10:15 - 11:00 Kursraum XL | nachmittags - ab 14:00 Uhr | | |
| Aqua Plus 17:10 - 17:55 Schwimmbad | Body Pump 17:00 - 18:00 Kursraum XL | Body Balance 17:15 - 18:15 Kursraum XL | | EMS Kurs 16:00 - 16:45 EMS | | |
| Body Combat 17:10 - 18:10 Kursraum XL | Aqua Fit 17:20 - 18:05 Schwimmbad | | nachmittags - ab 14:00 Uhr | BBP intensiv 17:30 - 18:30 Kursraum XL | | |
| EMS Kurs 17:30 - 18:15 EMS | | | Aqua Plus 17:10 - 17:55 Schwimmbad | | | |
| abends - ab 18:00 Uhr | abends - ab 18:00 Uhr | abends - ab 18:00 Uhr | abends - ab 18:00 Uhr | abends - ab 18:00 Uhr | | |
| FUNKTIONAL 18:00 - 18:30 Funktional | Pilates 18:10 - 18:55 Kursraum XL | Rücken Plus 18:10 - 18:55 Kursraum M | Aqua Fit 18:05 - 18:50 Schwimmbad | Aqua Fit 18:45 - 19:30 Schwimmbad | | |
| Indoor Cycling 18:00 - 19:00 Kursraum L | Aqua Fit 18:15 - 19:00 Schwimmbad | Bauch Workout 18:25 - 18:55 Kursraum XL | Rücken Plus 18:10 - 18:55 Kursraum M | | | |
| Rücken Plus 18:10 - 18:55 Kursraum M | Rücken Plus 19:15 - 20:00 Kursraum XL | EMS Kurs 19:00 - 19:45 EMS | Pilates 18:40 - 19:25 Kursraum XL | | | |
| BBP 18:20 - 19:05 Kursraum XL | Indoor Cycling 19:30 - 20:30 Kursraum L | Body Pump 19:05 - 20:05 Kursraum XL | EMS Kurs 19:15 - 20:00 EMS | | | |
| Aqua Fit 18:30 - 19:15 Schwimmbad | | Zumba 20:15 - 21:15 Kursraum XL | Indoor Cycling 19:15 - 20:15 Kursraum L | | | |
| | | | Yoga 19:30 - 20:30 Kursraum XL | | | |