

# FITNESS KURSPLAN

| MONTAG                                                      | DIENSTAG                                                | MITTWOCH                                                     | DONNERSTAG                                            | FREITAG                                               | SAMSTAG                                         | SONNTAG                                        |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                             | <b>AQUAGYM</b> 🔥<br>07:30 - 08:15 Uhr 45 min            | <b>BAUCH SPEZIAL</b> 🔥🔥<br>08:15 - 08:45 Uhr 30 min          | <b>WAKE UP YOGA</b> 🔥<br>08:15 - 09:15 Uhr 60 min     | <b>CORE</b> 🔥🔥<br>08:15 - 09:00 Uhr 45 min            |                                                 |                                                |
| <b>AQUAGYM</b> 🔥<br>09:00 - 09:45 Uhr 45 min                | <b>BODYFIT</b> 🔥🔥<br>08:15 - 09:00 Uhr 45 min           | <b>YOGA</b> 🔥<br>09:00 - 10:30 Uhr 90 min                    | <b>AQUAGYM</b> 🔥<br>09:30 - 10:15 Uhr 45 min          | <b>AQUAGYM</b> 🔥<br>09:00 - 09:45 Uhr 45 min          |                                                 |                                                |
| <b>MOBILITY &amp; STRETCH</b> 🔥<br>09:15 - 10:00 Uhr 45 min | <b>FASZIEN TRAINING</b> 🔥<br>09:15 - 10:00 Uhr 45 min   | <b>AQUAGYM</b> 🔥<br>09:30 - 10:15 Uhr 45 min                 | <b>FATBURNER</b> 🔥🔥<br>09:30 - 10:15 Uhr 45 min       | <b>WAKE UP CYCLING</b> 🔥🔥<br>09:15 - 10:00 Uhr 45 min |                                                 |                                                |
| <b>AQUAGYM</b> 🔥<br>10:00 - 10:45 Uhr 45 min                |                                                         | <b>STUHL YOGA</b> 🔥<br>10:45 - 11:15 Uhr 30 min              |                                                       | <b>AQUAGYM</b> 🔥<br>10:00 - 10:45 Uhr 45 min          | <b>FATBURNER</b> 🔥🔥<br>10:00 - 10:45 Uhr 45 min | <b>YOGA</b> 🔥<br>10:00 - 11:30 Uhr 90 min      |
| <b>FOREVER FIT</b> 🔥<br>10:15 - 11:00 Uhr 45 min            |                                                         |                                                              |                                                       | <b>STUHL YOGA</b> 🔥<br>10:15 - 10:45 Uhr 30 min       | <b>CORE</b> 🔥🔥<br>11:00 - 11:45 Uhr 45 min      | <b>SURPRISE</b> 🔥🔥<br>11:45 - 12:30 Uhr 45 min |
|                                                             |                                                         |                                                              |                                                       |                                                       |                                                 |                                                |
| <b>HIIT</b> 🔥🔥🔥<br>17:45 - 18:15 Uhr 30 min                 | <b>KINDERYOGA (3-6 J.)</b><br>15:15 - 16:00 Uhr 45 min  | <b>SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK</b><br>15:15 - 16:00 Uhr 45 min | <b>STEP</b> 🔥🔥<br>18:00 - 18:45 Uhr 45 min            | <b>BODYFIT</b> 🔥🔥<br>17:30 - 18:15 Uhr 45 min         |                                                 |                                                |
| <b>AQUABACK</b> 🔥<br>18:00 - 18:45 Uhr 45 min               | <b>KINDERYOGA (7-11 J.)</b><br>16:00 - 16:45 Uhr 45 min | <b>BAUCH SPEZIAL</b> 🔥🔥<br>17:30 - 18:00 Uhr 30 min          | <b>HIIT</b> 🔥🔥🔥<br>19:00 - 19:30 Uhr 30 min           | <b>AQUABACK</b> 🔥<br>18:00 - 18:45 Uhr 45 min         |                                                 |                                                |
| <b>BODYFIT</b> 🔥🔥<br>18:30 - 19:15 Uhr 45 min               | <b>RÜCKEN RELAX</b> 🔥<br>17:00 - 17:30 Uhr 30 min       | <b>FASZIEN TRAINING</b> 🔥<br>18:15 - 19:00 Uhr 45 min        | <b>HYDROPPOWER</b> 🔥🔥<br>19:15 - 20:00 Uhr 45 min     | <b>YOGA</b> 🔥<br>18:30 - 20:00 Uhr 90 min             |                                                 |                                                |
| <b>AQUAGYM</b> 🔥<br>19:15 - 20:00 Uhr 45 min                | <b>LANGHANTEL</b> 🔥🔥<br>17:45 - 18:30 Uhr 45 min        | <b>RÜCKENFIT</b> 🔥<br>19:15 - 20:00 Uhr 45 min               | <b>CROSSTRaining</b> 🔥🔥🔥<br>19:45 - 20:45 Uhr 60 min  | <b>AQUAGYM</b> 🔥<br>19:15 - 20:00 Uhr 45 min          |                                                 |                                                |
| <b>CROSSTRaining</b> 🔥🔥🔥<br>19:30 - 20:30 Uhr 60 min        | <b>BAUCH SPEZIAL</b> 🔥🔥<br>18:45 - 19:15 Uhr 30 min     | <b>AQUAGYM</b> 🔥<br>19:15 - 20:00 Uhr 45 min                 | <b>INDOOR CYCLING</b> 🔥🔥🔥<br>19:45 - 20:45 Uhr 60 min |                                                       |                                                 |                                                |
| <b>STEP</b> 🔥🔥<br>19:30 - 20:15 Uhr 45 min                  | <b>AQUAJOGGING</b> 🔥🔥<br>19:15 - 20:00 Uhr 45 min       | <b>RÜCKEN RELAX</b> 🔥<br>20:10 - 20:40 Uhr 30 min            |                                                       |                                                       |                                                 |                                                |
|                                                             | <b>INDOOR CYCLING</b> 🔥🔥🔥<br>19:30 - 20:30 Uhr 60 min   |                                                              |                                                       |                                                       |                                                 |                                                |

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!  
Kursplan gilt ab dem 15.09.2025  
Kursplan kann in der Ferienzeit abweichen

AQUA  
NAT'OUR



Online Kursanmeldung  
[www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)  
oder per App

GESUNDHEIT
 FIGUR
 AUSDAUER
 MEIN KIND & ICH
 AQUAKURSE

KURSRAUM
 FUNCTIONALRAUM
 NICHTSCHWIMMERBECKEN
 HUBBODEN/  
SCHWIMMERBECKEN

🔥 LEICHT BIS MITTEL

🔥🔥 MITTEL BIS INTENSIV

🔥🔥🔥 SEHR INTENSIV