

FITNESS KURSPLAN

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

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!
Kursplan gilt ab dem 02.01.2026
Kursplan kann in der Ferienzeit abweichen

AQUA
NAT'OUR



Online Kursanmeldung
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