

FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥 08:15 - 08:45 Uhr 30 min	WAKE UP YOGA 🔥 08:15 - 09:15 Uhr 60 min	MOBILITY & STRETCH 🔥 08:15 - 09:00 Uhr 45 min		
MOBILITY & STRETCH 🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min	RÜCKENFIT 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min	AQUAGYM 🔥 08:30 - 09:15 Uhr 45 min		
FOREVER FIT 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min	RÜCKEN RELAX 🔥 09:25 - 09:55 Uhr 30 min	YOGA 🔥 09:00 - 10:30 Uhr 90 min	STEP/FATBURNER 🔥🔥 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	WAKE UP CYCLING 🔥🔥 09:15 - 10:00 Uhr 45 min		
	BODYFIT 🔥🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min			FOREVER FIT 🔥 10:15 - 11:00 Uhr 45 min	FATBURNER 🔥🔥 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	YOGA 🔥 10:00 - 11:30 Uhr 90 min
	ENDURANCE 🔥🔥 13:30 - 14:00 Uhr 30 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	RÜCKEN RELAX 🔥 17:00 - 17:30 Uhr 30 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥 17:30 - 18:00 Uhr 30 min	STEP 🔥🔥 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	BODYFIT 🔥🔥 17:30 - 18:15 Uhr 45 min		
BODYFIT 🔥🔥 18:30 - 19:15 Uhr 45 min	LANGHANTEL 🔥🔥 17:45 - 18:30 Uhr 45 min	SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	HIIT 🔥🔥 19:00 - 19:30 Uhr 30 min	YOGA 🔥 18:30 - 20:00 Uhr 90 min		
AQUAGYM 🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 🔥🔥 18:45 - 19:15 Uhr 30 min	FASZIENTRAINING 🔥 18:15 - 19:00 Uhr 45 min	HYDROPOWER 🔥🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	AQUABACK 🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min		
CROSSTRaining 🔥🔥🔥 19:30 - 21:00 Uhr 90 min	AQUAJOGGING 🔥🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	RÜCKENFIT 🔥 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	CROSSTRaining 🔥🔥🔥 19:45 - 20:45 Uhr 60 min			
STEP 🔥🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	INDOOR CYCLING 🔥🔥🔥 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	AQUAGYM 🔥 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	SURPRISE 🔥🔥 19:45 - 20:30 Uhr 45 min			
		RÜCKEN RELAX 🔥 20:10 - 20:40 Uhr 30 min				

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!

Kursplan gilt ab dem 13.07.2026

An Feiertagen findet jeweils um 10:00 und um 11:00 Uhr ein Surprise Kurs statt.

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