

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8.00 – 8.45 Uhr Fitness Mix casa medico	8.30 – 9.15 Uhr Zumba Basic casa medico	8.30 – 9.15 Uhr Pilates casa medico	8.30 – 9.15 Uhr Zumba Fitness casa medico	9.00 – 9.45 Uhr Aqua Jogging Hallenbad Worpswede
9.00 – 10.00 Uhr Kids in Aktion 1 – 2 Jahre casa medico	9.15 – 10.00 Uhr Aqua BBP Hallenbad Worpswede	9.30 – 10.30 Uhr Nordic Walking Lauftreff ganzjährig Neu Helgoland		9.30 – 10.15 Uhr Aqua Fitness Hallenbad Worpswede	9.45 – 10.30 Uhr Aqua Jogging Hallenbad Worpswede
10.00 – 11.00 Uhr Baby II 7 – 12 Monate casa medico					10.45 – 11.30 Uhr Aqua Fitness Hallenbad Worpswede
11.00 – 12.00 Uhr Baby I 2 – 6 Monate casa medico			12.30 – 13.15 Uhr Fatburner Hallenbad Worpswede		
				15.30 – 16.15 Uhr Mini-Club für Kinder ab 4 J. Hallenbad Worpswede	
			16.45 – 17.30 Uhr Zumba Teenager 12 – 17 Jahre casa medico	16.30 – 18.00 Uhr Kids Olympiade Kindergeburtstag Hallenbad Worpswede	
			18.00 – 18.45 Uhr Zumba Basic casa medico		
18.30 – 19.30 Uhr Nordic Walking Lauftreff Saison Worpsweder Landhaus			18.30 – 19.30 Uhr Nordic Walking Lauftreff Saison Neu Helgoland		
19.30 – 20.15 Uhr BBP I casa medico	19.15 – 20.00 Uhr Body Fit casa medico	19.00 – 19.45 Uhr Aqua Jogging Hallenbad Worpswede	19.00 – 19.45 Uhr Zumba Fitness casa medico	19.30 – 20.15 Uhr Aqua Fitness Hallenbad Worpswede	
20.15 – 21.00 Uhr Fitness Mix casa medico	20.15 – 21.00 Uhr BBP II casa medico	19.45 – 20.30 Uhr Aqua Jogging Hallenbad Worpswede	20.00 – 20.45 Uhr Body Fit casa medico	20.15 – 21.00 Uhr Aqua Jogging Hallenbad Worpswede	
			20.45 – 21.30 Uhr Fitness Mix casa medico		
			20.45 – 21.30 Uhr Aqua Fitness/BBP Hallenbad Worpswede		

Mo./Do. Nordic Walking Saison von April bis Oktober. Mittwoch ganzjährig.
Zu allen Angeboten benötigen wir eine verbindliche Anmeldung.

Aqua Sport

- **Aqua BBP (Bauch-Beine-Po)** Kräftigung und Straffung der Muskulatur im Flachwasser 1,25 mtr.
- **Aqua Fitness** Ganzkörper- und Ausdauertraining im Flachwasser 1,25 mtr.
- **Fatburner** Kraft- und Ausdauertraining im Flachwasser 1,25 mtr.
- **Aqua Jogging** Herz-Kreislauftraining durch verschiedene Lauftechniken im Tiefwasser 1,80 mtr. mit Auftriebsgürtel.

Kids

- **Baby I für Kinder von 2 bis 6 Monaten** Die ersten Schritte in Richtung Körperwahrnehmung erfolgen durch Bewegungs-, Kitzel- und Kuschelepiele.
- **Baby II für Kinder von 7 bis 12 Monaten** Schiefe Ebenen, Tunnel und andere Hindernisse wollen entdeckt werden. Ein Erlebnis für Eltern und Kinder.
- **Kids in Aktion für Kinder von 1 bis 2 Jahren** Toben ist angesagt. Kindgerechte Spiele fördern die Motorik des Kindes.
- **Mini Club für Kinder ab 4 Jahren** In spielerischer Form werden die Kinder an das Element Wasser herangeführt.
- **Kids Olympiade (Kindergeburtstag)** Kleine und große Spiele im Tiefwasser 1,80 mtr. (Freischwimmer erforderlich).

Fitnesskurse

- **BBP (Bauch-Beine-Po)** Durch das Training wird eine Formveränderung und Straffung der Muskulatur erreicht.
- **Fitness Mix** Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Muskelaufbau mit oder ohne Übungsgeräten wie Hantel, Theraband usw. Ein interessantes und vielseitiges Fitnessprogramm.
- **Body Fit** Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System und der Muskulatur. Hier purzeln die Pfunde!
- **Zumba** Es wird heiß! Aerobic in Verbindung mit lateinamerikanischer Musik dienen als Vorlage von Choreographien, die jeder mittanzen kann. Vorsicht Sucht-Faktor ist vorprogrammiert
- **Pilates** Aktiviere das Power-House und lerne deine Muskulatur zu kräftigen. Ein Ausdauertraining garantiert volles Wohlbefinden

Nordic Walking

- **Nordic Walking Lauftreff**
Worpsweder Landhaus – Nordic Walking über den Weyerberg, Ausdauertraining auf natürlichen Wegen.
Neu Helgoland – Individuelles Nordic Walking Training mit unterschiedlichen Laufvarianten.