


Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse
		Kinderbetreuung 09:15 - 11:45 Uhr				Kinderbetreuung 09:15 - 11:45 Uhr			09:00 Uhr Baby- schwimmen		
		09:30 Uhr Hot Iron I		9:30 Uhr Nordic- Walking		09:30 Uhr BBP					
9:50 Uhr Rücken Fit		10:30 Uhr Pilates	10:30 Uhr Aqua- Jogging	10:30 Uhr Balance		10:30 Uhr Pilates	10:15 Uhr Aqua- Jogging	11:00 Uhr Balance		11:00 Uhr Surprise Hour *	
		14:00 Uhr Schülerkurs				14:00 Uhr + 14:30 Uhr Schülerkurs				* monatlicher Aushang	
17:30 Uhr Rücken Fit mit Pilates						17:00 Uhr Rücken Fit + Balance		17:00 Uhr Step	10 Gründe für Ihre Mitgliedschaft im		
18:00 Uhr BBP		18:00 Uhr Hot Iron I		18:00 Uhr Hot Iron II		18:00 Uhr Vit Bo	18:00 Uhr Lauftreff	18:00 Uhr BBP + Langhantel			
18:45 Uhr Spinning	18:00 Uhr Nordic- Walking			18:30 Uhr Spinning	18:00 Uhr Aqua- Boxing				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sauberkeit und leistungsfähiges Ambiente</li> <li>2. Qualifizierte Betreuung von Jung bis Alter</li> <li>3. 7 Tage die Woche geöffnet</li> <li>4. Spezielle Trainingspläne</li> <li>5. Wasser- und Fitnesskurse inklusive</li> <li>6. Personaltraining und Ernährungsberatung</li> <li>7. Ihr persönlicher Fitness-schlüssel</li> <li>8. Hallen- und Freibad nach dem Training</li> <li>9. Vergünstigungen bei Sole, Sauna und Wellness</li> <li>10. Spezielle Events: Spinningmarathon, Aqua-Kurstage u. v. m.</li> </ol>		
19:00 Uhr Hot Iron II		19:00 Uhr BOP	19:00 Uhr Aqua- Jogging	19:00 Uhr Step Fatburner	19:00 Uhr Gelenke Fit	19:00 Uhr Hot Iron					
							19:30 Uhr Aqua-Jogging + Power				
20:00 Uhr Pilates		20:00 Uhr Rücken Fit		20:00 Uhr Entspannung + Thai Chi							

Bitte beachten Sie unseren gesonderten Kursplan für Reha- und Funktionskurse!

Stand: 25.05.2009 - Änderungen vorbehalten

**Für Solebad-Gäste:**

Kostenlose Wassergymnastik von  
Montag - Freitag um 11.00 Uhr (regulärer Solebad-Eintritt)

**Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:**

Soltau-Therme  
Telefon 05191 - 84 486  
www.soltau-therme.de

Vitadrom  
Telefon 05191 - 602880  
www.vitadrom.net