

Kursplan Sole-Therme Otterndorf

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag		Samstag	Sonntag
7 Uhr			Schnellschwimmen 1 Bahn 06.00 - 7.30							Schnellschwimmen 1 Bahn 06.00 - 7.30			
8 Uhr													
9 Uhr													Schnellschwimmen 1 Bahn 08.00 - 09.00
10 Uhr												TSV bis 10.30	
11 Uhr	Seniorenwasser-gymnastik 11.15 - 12.00 *											Kindergeburtstag möglich 11.00-12.00 14.30-15.30 17.30-18.30	Kindergeburtstag möglich 11.00-12.00 14.30-15.30
12 Uhr													
13 Uhr													
14 Uhr	Schwimmkurs 1 14.00 - 14.45				Schwimmkurs 1 14.00 - 14.45					Schwimmkurs 1 14.00 - 14.45			
15 Uhr	Schwimmkurs 2 15.00 - 15.45				Schwimmkurs 2 15.00 - 15.45					Schwimmkurs 2 15.00 - 15.45			
16 Uhr	Schwimmschule 1 (1 Bahn) 16.00 - 16.45		Schwimmschule 2 (1 Bahn) 16.00 - 16.45				Schwimmschule 1 (1 Bahn) 16.00 - 16.45			Schwimmschule 2 (1 Bahn) 16.00 - 16.45			
17 Uhr	Schnellschwimmen 1 Bahn 16.45 - 18.00 + TSV (1 Bahn) 17.30 - 18.30	Schwimmkurs TSV 17.15 - 18.00	Schnell- schwimmen 1 Bahn 16.45 - 18.00	Aquaback 17.30 - 18.15	Diabetiker 16.45 - 17.30	SK DRLG 17.45 - 18.30	Schnell- schwimmen 1 Bahn 16.45 - 18.00	Senioren-wasser- gymnastik 17.00 - 17.45 *	SK TSV 17.00 - 18.00	Schnell- schwimmen 1 Bahn 16.45 - 18.00	Wasser- gymnastik 17.00-17.45 *		
18 Uhr	Rehasport TSV 18.00 - 18.45	TSV ab 18.30	Aquaback 18.30 - 19.15		Wassergymnastik * 18.30 - 19.15					Wassergymnastik 18.00-18.45 *			
19 Uhr	Aquabike 19.15 - 20.00		(2 Bahnen) 19.30 - 20.30		Wassergymnastik DRK 19.15 - 20.00								
20 Uhr	Aquabike 20.15 - 21.00												

Agenda:

Kurse im Kursbecken
Kurse im Nichtschwimmerbecken
Kurse im Schwimmerbecken

* Offene Wassergymnastik