

Erwachsenen-Schwimmen

12 Trainingsstunden für Vereinsmitglieder
Mi. 11.00–12.00 Uhr So. 13.00–14.00 Uhr

Aquafitness

Di. 06.45–07.30 Uhr Do. 11.00–11.45 Uhr
Mi. 19.00–19.45 Uhr Fr. 06.45–07.30 Uhr
20.00–20.45 Uhr So. 10.00–10.45 Uhr
11.00–11.45 Uhr

Kleinkinder-Schwimmkurs Dauer: 3 Monate
Mo. 17.00–18.00 Uhr Alter: 2 1/2 bis 3 Jahre

Erwachsenen-Schwimmausbildung

für Vereinsmitglieder
Termine individuell möglich, aber unter Absprache mit unserem Trainer!

Für alle Kurse sind Probestunden ohne Voranmeldung möglich! Sofern Platz vorhanden.

Aerobic

Di. 18.00–18.45 Uhr
Fr. 18.30–19.15 Uhr

Bauch/Beine/Po

Di. 16.00–16.45 Uhr

Body-Fit

Mo. 17.45–18.45 Uhr

Rückenschule

Di. 17.00–17.45 Uhr Fr. 11.00–11.45 Uhr
Fr. 16.00–16.45 Uhr

5. Stufenplan (Prävention)

Di. 17.30–19.00 Uhr
Sa. 16.00–17.30 Uhr

Fit-Gym

Fr. 17.30–18.30 Uhr

Body in Balance

Mi. 17.30–18.30 Uhr

Seniorengymnastik

Fr. 10.00–11.00 Uhr

Tae Bo

Do. 17.00–18.30 Uhr Sa. 09.30–11.00 Uhr

Indoor-Cycling

Mo. 19.00–20.00 Uhr Di. 19.00–20.00 Uhr
Mi. 19.00–20.00 Uhr

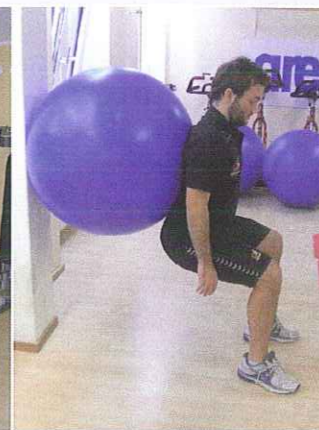
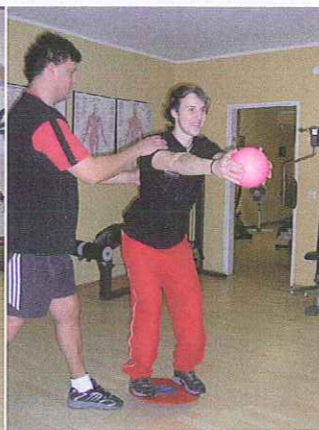
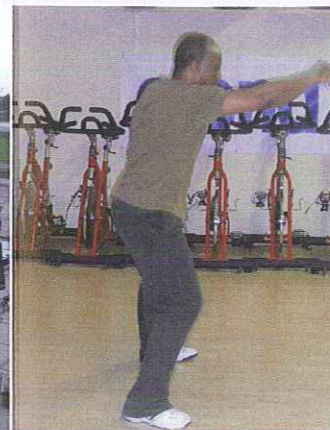
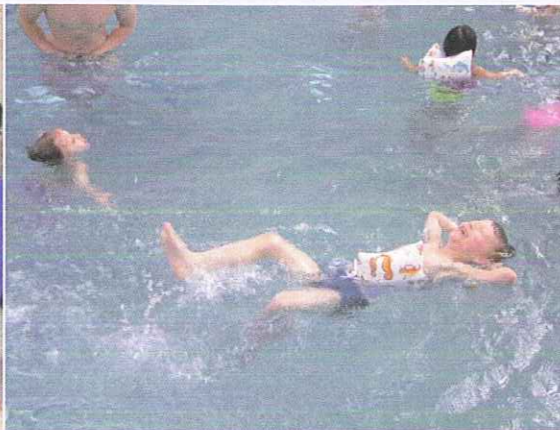
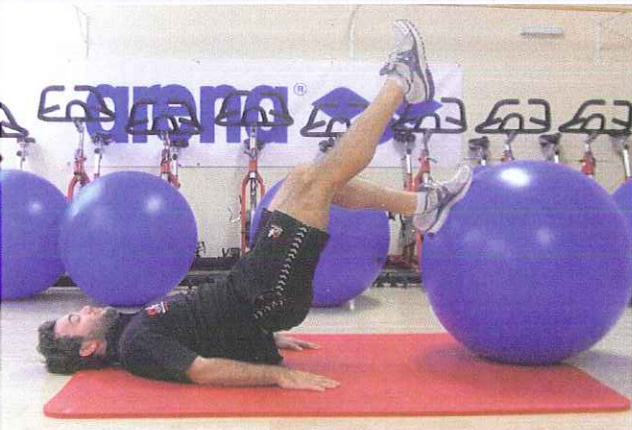
Personal Fitness-Training

Termine und Massagen auch individuell möglich, aber unter Absprache mit unserem Trainer!

Pro Person nur eine Kurs-Probestunde!

Eine Probestunde für Aquafitness

Eine Probestunde für einen Sportkurs Ihrer Wahl



Reha-Sport und Präventionskurse können Sie ab sofort auch bei uns über die Krankenkassen abrechnen!



Wasserfreunde Spandau 04 e.V.
Hanns-Braun-Straße
14053 Berlin
Tel. (030) 304 68 66
Fax (030) 30 09 91 12
www.spandau04.de

Sportangebote

