

Fitness-Night

Uhrzeit	Sportbecken flach	Sportbecken tief	Freizeitbecken
18:00	Einlass und Einfinden am Sportbecken		
18:15	Eröffnung		
18:30 - 18:50	Aqua Tabata	Deep Water	
19:00 - 19:20	Zirkeltraining	Move your Body	
19:30 - 20:00	Aktiv-Pause / Vortrag		
20:10 - 20:30	Fun & Action	Aquajogging	Punch Fight
20:40 - 21:00	Aqua Tabata	Bauch Beine Po	Power Ball
21:10 - 21:30	Feel the Beat	Zirkeltraining	Funktionstraining
21:40	Großes Finale im Sportbecken		
ca. 22:00	Ende		