

Roland Oase Bad Bramstedt  
**Aqua-Fitness-Kurse mit Andrea Stender**  
 gültig ab 02.05.2011, die Kurse finden auch in den Ferien statt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	07:30 – 08:30 Aqua -Jogging		07:30 – 08:30 Aqua -Jogging	07:30 – 08:30 Aqua -Jogging <b>Listenkurs</b>	08:00 – 09:00 Aqua -Jogging
	09:00 – 10:00 Aqua -Jogging		09:00 – 10:00 Aqua -Jogging		
19:00 – 20:00 Aqua - Jogging		19:00 – 20:00 Aqua - Jogging			
20:15 – 21:15 Aqua-Jogging		20:15 – 21:15 Aqua-Jogging		20:00 – 21:00 Aqua - Jogging <b>Listenkurs</b>	

**Kurse finden bei jedem Wetter statt!!**

Bei niedrigen Temperaturen bitte T-Shirt (keine Baumwolle) oder Shorty und Badekappe mitbringen