

# Aqua-Kurs-Programm Winter/Frühjahr 2024

Warmbadetage entfallen!	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Hallenfreibad Hofstede</b> Stettiner Str. 1- 3			<b>10.01. - 27.03.2024</b>	<b>11.01. - 28.03.2024</b>	<b>12.01. - 29.03.2024</b>	<b>13.01. - 23.03.2024</b>	<b>14.01. - 24.03.2024</b>
			10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Jogging / 3117	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 3126	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 3129	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 3132	
			17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Mixed / 3120		11:15 - 12:00 Uhr Aqua-Power / 3135		
			18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 3123				18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 3138
<b>Bemerkungen Hofstede</b>	Schwimmkompaktwoche: 04.03. - 08.03.2024 8 - 13 Uhr						
<b>Hallenfreibad Langendreer</b> Eschweg 50		<b>09.01. - 19.03.2024</b>	<b>10.01. - 20.03.2024</b>	<b>11.01. - 21.03.2024</b>	<b>12.01. - 22.03.2024</b>		<b>14.01. - 24.03.2024</b>
			10:15 - 11:00 Uhr Aqua-Fit / 3144				09:00 - 09:45 Uhr Aqua-Fit / 3159
			11:15 - 12:00 Uhr Aqua-Fit / 3147	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Jogging / 3150			
		18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Fit / 3141		19:15 - 20:00 Uhr Aqua-Power / 3153	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Mixed / 3156		18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 3162
<b>Bemerkungen Langendr.</b>	Revisionszeiten: 25.03. - 14.04.2024						
<b>Hallenbad Querenburg</b> Hustadtring 157	<b>15.01. - 15.04.2024</b>	<b>16.01. - 09.04.2024</b>	<b>10.01. - 20.03.2024</b>	<b>11.01. - 21.03.2024</b>	<b>12.01. - 22.03.2024</b>		
					9:15 - 10:00 Uhr Aqua-Fit / 3186		
		16:30 - 17:15 Uhr Aqua-Jogging / 3168	17:00 - 17:45 Uhr Aqua-Mixed / 3174	17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Mixed / 3180	11:00 - 11:45 Uhr Aqua-Fit / 3189		
	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Mixed / 3165	17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Power / 3171	18:15 - 19:00 Uhr Power/Cycling / 3177	18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power / 3183	17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Jogging / 3192		
				18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power / 3195			
<b>Bemerkung Querenburg:</b>	Kein Kurs am Rosenmontag						

Aqua-Fit = Wassergymnastik im Flachwasser, Aqua-Power = Intensivtraining im hüfthohen Wasser, Aqua-Jogging = Training im tiefen Wasser, Aqua-Mixed = Intensivtraining im flachen und/oder tiefen Wasser; enthält Elemente aus versch. Bereichen wie z. B. Jogging, Power, X-Cross, Boxing; Aqua-Cycling = Training am und mit dem Aqua-Bike

**93,50 €** pro Aqua-Kurs und Person inkl. Eintritt für zwei Stunden (11 Kurseinheiten)

Anmeldungen ab **12.12.2023** über [www.wasserwelten-bochum.de](http://www.wasserwelten-bochum.de)

Stand: 06.12.2023