

Aqua-Kurs-Programm Winter/Frühjahr 2023

Warmbadetage entfallen!	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hallenfreibad Hofstede Stettiner Str. 1- 3	16.01. - 03.04.2023	17.01. - 28.03.2023			13.01. - 31.03.2023	14.01. - 25.03.2023	15.01. - 26.03.2023
		17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Mixed / 2677			10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 2683	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 2689	
		18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 2680			11:15 - 12:00 Uhr Aqua-Power / 2686		18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 2692
	Bemerkungen Hofstede						
Hallenfreibad Langendreer Eschweg 50		17.01. - 28.03.2023	18.01. - 29.03.2023	19.01. - 30.03.2023	13.01. - 24.03.2023	14.01. - 25.03.2023	15.01. - 26.03.2023
			10:15 - 11:00 Uhr Aqua-Fit / 2698	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Power / 2701			09:00 - 09:45 Uhr Aqua-Fit / 2710
		18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Fit / 2695		19:15 - 20:00 Uhr Aqua-Mixed / 2704	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Jogging / 2707		18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 2713
Bemerkungen Langendr.							
Hallenfreibad Linden Brannenweg 10			18.01. - 29.03.2023	19.01. - 30.03.2023	13.01. - 24.03.2023	14.01. - 25.03.2023	15.01. - 26.03.2023
			09:30 - 10:15 Uhr Aqua-Jogging / 2716	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 2722		09:45 - 10:30 Uhr Aqua-Fit / 2728	
			18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 2719		17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Jogging / 2725		18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 2731
Bemerkungen Linden:							
Hallenbad Querenburg Hustadtring 157	16.01. - 03.04.2023	17.01. - 28.03.2023	18.01. - 29.03.2023	19.01. - 30.03.2023	13.01. - 24.03.2023		
		16:30 - 17:15 Uhr Aqua-Jogging / 2737	17:00 - 17:45 Uhr Aqua-Mixed / 2743	17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Mixed / 2749	9:15 - 10:00 Uhr Aqua-Fit / 2755		
	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Mixed / 2734	17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Power / 2740	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Power / 2746	18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power / 2752	17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Jogging / 2758		
					18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power / 2761		
Bemerkung Querenburg							

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

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

Anmeldungen ab 08.12.2022 über www.wasserwelten-bochum.de

Stand: 02.12.2022