

Aqua-Kurs-Programm Herbst 2024

Warmbadetage entfallen!	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hallenfreibad Hofstede Stettiner Str. 1- 3			18.09. - 11.12.2024	12.09. - 12.12.2024	13.09. - 13.12.2024	14.09. - 07.12.2024	15.09. -15.12.2024
			10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Jogging /	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit /	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit /	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit /	
			17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Mixed /		11:15 - 12:00 Uhr Aqua-Power /		
			18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed /				18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed /
Bemerkungen Hofstede	keine Kurse in den Herbstferien; Do. 03.10. Stadtmeisterschaft; So. 17.11. Delphin-Cup						
Hallenfreibad Langendreer Eschweg 50		17.09. - 10.12.2024	11.09. - 11.12.2024	12.09. - 12.12.2024	13.09. - 13.12.2024		22.09. -15.12.2024
			10:15 - 11:00 Uhr Aqua-Fit /				09:00 - 09:45 Uhr Aqua-Fit /
		18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Fit /		18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Jogging /	19:15 - 20:00 Uhr Aqua-Power /	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Mixed /	
Bemerkungen Langendr.	14.-15.09.2024 SG Bo Ost; Do, 03.10.2024; Schwimmkompaktwoche: 07.-11.10.2024, 8 - 13 Uhr						
Hallenbad Querenburg Hustadtring 157	16.09. - 09.12.2024	17.09. - 10.12.2024	18.09. - 11.12.2024	12.09. - 12.12.2024	13.09. - 06.12.2024		
					9:15 - 10:00 Uhr Aqua-Fit /		
		16:30 - 17:15 Uhr Aqua-Jogging /	17:00 - 17:45 Uhr Aqua-Mixed /	17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Mixed /	11:00 - 11:45 Uhr Aqua-Fit /		
	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Mixed /	17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Power /	18.15 - 19:00 Uhr Cycling* /	18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power /	17:30 - 18:15 Uhr Cycling* /		
				18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power /			
Bemerkung Querenburg:	z.T. Kurse in den Herbstferien; Do, 03.10.2024; 13. - 15.12. X-Mas Race						

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 (35 Min. angeleitet, Rest freies Training)

93,50 € pro Aqua-Kurs (ausgen. Cycling) und Person inkl. Eintritt für zwei Stunden (11 Kurseinheiten)
Anmeldungen ab **20.08.2023** über www.wasserwelten-bochum.de