

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 / 3381 | 10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 3390 | 10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 3393 | 10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 3399 | |
| | | | 17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Mixed / 3384 | | 11:15 - 12:00 Uhr Aqua-Power / 3396 | | |
| | | | 18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 3387 | | | | 18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 3402 |
| Bemerkungen Hofstede | keine Kurse an Feiertagen und Herbstferien, 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 / 3408 | | | | 09:00 - 09:45 Uhr Aqua-Fit / 3420 |
| | | | | 18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Jogging / 3411 | | | |
| | | 18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Fit / 3405 | | 19:15 - 20:00 Uhr Aqua-Power / 3414 | 18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Mixed / 3417 | | 18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 3423 |
| 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 / 3450 | | |
| | | 16:30 - 17:15 Uhr Aqua-Jogging / 3429 | 17:00 - 17:45 Uhr Aqua-Mixed / 3435 | 17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Mixed / 3444 | 11:00 - 11:45 Uhr Aqua-Fit / 3453 | | |
| | 18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Mixed / 3426 | 17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Power / 3432 | 18:15 - 19:00 Uhr Cycling* / 3438 | 18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power / 3447 | 17:30 - 18:15 Uhr Cycling* / 3456 | | |
| | | | | 18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power / 3459 | | | |
| Bemerkung Querenburg: | keine Kurse an Feiertagen; 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

Stand: 17.07.2024