

Kurs-Programm Winter/Frühjahr 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hallenfreibad Hofstede Stettiner Str. 1-3			22.01. - 09.04.2025	23.01. - 10.04.2025	24.01. - 11.04.2025	25.01. - 05.04.2025	26.01. - 06.04.2025
			10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Jogging / 3873	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 3882	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 3885	10:00 - 10:45 Uhr Aqua-Fit / 3891	11:00 - 13:00 Uhr Erw.Schwimmkurs
			17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Mixed / 3876		11:15 - 12:00 Uhr Aqua-Power / 3888	10:00 - 17:00 Uhr Ki-Schwimmkurse	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Mixed / 3894
			18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 3879				19:00 - 19:45 Uhr Aqua-Mixed / 3897

Bemerkungen Hofstede keine Kurse an Feiertagen und Osterferien / 18.-19.01. Veranstaltung / 24.-28.03. Schwimmkompaktwoche / Warmbadetag: samstags alle 14 Tage (gerade KW)

Hallenfreibad Langendreer Eschweg 50		28.01. - 08.04.2025	29.01. - 09.04.2025	30.01. - 10.04.2025	31.01. - 11.04.2025		02.02.. - 13.04.2025
			09:30 - 10:15 Uhr Aqua-Fit / 3903				09:00 - 09:45 Uhr Aqua-Fit / 3915
				18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Jogging / 3906			10:00 - 14:00 Uhr Ki-Schwimmkurse
		18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Fit / 3900		19:15 - 20:00 Uhr Aqua-Power / 3909	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Mixed / 3912		18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Mixed / 3918

Bemerkungen Langendr. keine Kurse an Feiertagen und Osterferien / 11.-12.01. Veranstaltung / Revision 13. - 24.01. / Warmbadetag: samstags alle 14 Tage (ungerade KW)

Hallenbad Querenburg Hustadtring 157	20.01. - 07.04.2025	21.01. - 01.04.2025	22.01. - 02.04.2025	23.01. - 03.04.2025	24.01. - 11.04.2025		
					9:15 - 10:00 Uhr Aqua-Fit / 3945		
					11:00 - 11:45 Uhr Aqua-Fit / 3948		
		16:30 - 17:15 Uhr Aqua-Jogging / 3924	17:00 - 17:45 Uhr Aqua-Mixed / 3930	17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Mixed / 3939	15:00 - 19:00 Uhr Ki-Schwimmkurse		
	18:00 - 18:45 Uhr Aqua-Mixed / 3921	17:30 - 18:15 Uhr Aqua-Power / 3927	18.15 - 19:00 Uhr Cycling* / 3936	18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power / 3942	17:15 - 18:00 Uhr Cycling* / 3951		
				18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Power / 3954			

Bemerkung Querenburg: keine Kurse an Feiertagen und Osterferien / 07. - 09.02. Veranstaltung / 06.-07.03. RUB (bis 16 Uhr)

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 (40 Min. angeleitet, Rest freies Training)

99 € pro Aqua-Kurs (ausgen. Cycling 115,50 €) und Person inkl. Eintritt für zwei Stunden (11 Kurseinheiten Aqua-Kurse)

Infos über sämtliche Kurse: www.wasserwelten-bochum.de; Anmeldungen Aqua-Kurse ab dem 08.01.2025

Stand: 22.01.2025