

Aqua-Kurs-Programm Winter/Frühjahr 2019

WBT = Warmbadetag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hallenfreibad Hofstede Stettiner Str. 1-3 (WBT Di/So)		15.01. - 02.04.2019			18.01. - 05.04.2019	19.01. - 06.04.2019	
		17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 1			10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 3		
		18.15 - 19.00 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 2			11.15 - 12.00 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 4	12.30 - 13.15 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 32	
Hallenfreibad Langendreer Eschweg 50 (WBT Di/So)			16.01. - 03.04.2019	17.01. - 04.04.2019	18.01. - 05.04.2019	12.01. - 06.04.2019	13.01. - 07.04.2019
			10.15 - 11.00 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 5	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 7		19.15 - 20.00 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 10	9.00 - 9.45 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 12
			11.30 - 12.15 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 6	19.15 - 20.00 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 8	19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 9	20.15 - 21.00 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 11	19.15 - 20.00 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 13
Hallenfreibad Linden Brannenweg 10 (WBT Fr/So)			16.01. - 03.04.2019		18.01. - 05.04.2019		20.01. - 07.04.2019
			09.30 - 10.15 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 14		10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 17		
			10.45 - 11.30 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 15		11.15 - 12.00 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 18		
					17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 19		
			18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 16		18.45 - 19.30 Uhr Aqua-Power Intensiv Kurs-Nr. 20		19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 21
Hallenbad Querenburg Hustadtring 157	14.01. - 08.04.2019	15.01. - 02.04.2019	16.01. - 03.04.2019	17.01. - 04.04.2019	18.01. - 05.04.2019		
		17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 23	17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 25	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 27	9.15 - 10.00 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 29		
	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 22	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 24	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 26	18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 28	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 30		
					19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 31		

Aqua-Fit = Wassergymnastik im Flachwasser, Aqua-Power = Intensivtraining im hüft hohen 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

90 € pro Aqua-Kurs und Person inkl. Eintritt für zwei Stunden (12 Kurseinheiten)

Anmeldungen ab **10.12.2018** über www.wasserwelten-bochum.de

Stand: 03.12.2018