

# Aqua-Kurs-Programm Winter/Frühjahr 2020

WBT = Warmbadetag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Hallenfreibad Hofstede</b> Stettiner Str. 1-3 (WBT Di/So)		<b>14.01. - 31.03.2020</b>			<b>10.01. - 27.03.2020</b>		<b>12.01. - 29.03.2020</b>
		17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Fit / 386			10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit / 383		
		18.15 - 19.00 Uhr Aqua-Mixed /389			11.15 - 12.00 Uhr Aqua-Power / 380		19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed / 392
<b>Bemerkungen Hofstede</b>							
<b>Hallenfreibad Langendreer</b> Eschweg 50 (WBT Di/So)		<b>14.01. - 31.03.2020</b>	<b>15.01. - 01.04.2020</b>	<b>16.01. - 02.04.2020</b>	<b>10.01. - 27.03.2020</b>	<b>11.01. - 04.04.2020</b>	<b>12.01. - 05.04.2020</b>
			09.00 - 09.45 Uhr Aqua-Fit / 353				09.00 - 09.45 Uhr Aqua-Fit / 362
		18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Fit /350	10.15 - 11.00 Uhr Aqua-Fit /356	11.30 - 12.15 Uhr Aqua-Fit / 359	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Power /377	19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed /371	19.15 - 20.00 Uhr Aqua-Jogging / 365
<b>Bemerkungen Langendr.</b> Keine Kurse am 18. und 19.01.2020							
<b>Hallenfreibad Linden</b> Brannenweg 10 (WBT Fr/So)			<b>15.01. - 01.04.2020</b>	<b>16.01. - 02.04.2020</b>	<b>10.01. - 27.03.2020</b>		<b>12.01. - 29.03.2020</b>
			09.30 - 10.15 Uhr Aqua-Jogging / 395	10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit / 404	10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit / 410		
			10.45 - 11.30 Uhr Aqua-Power / 398	11.15 - 12.00 Uhr Aqua-Fit / 407	11.15 - 12.00 Uhr Aqua-Fit / 413		
			18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Mixed / 401		17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Jogging / 416	18.45 - 19.30 Uhr Aqua-Power Int. / 419	
<b>Bemerkungen Linden</b>							
<b>Hallenbad Querenburg</b> Hustadtring 157	<b>13.01. - 06.04.2020</b>	<b>14.01. - 31.03.2020</b>	<b>15.01. - 01.04.2020</b>	<b>16.01. - 02.04.2020</b>	<b>10.01. - 03.04.2020</b>		
		17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Jogging / 428	17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Power / 434	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Mixed / 440	9.15 - 10.00 Uhr Aqua-Fit / 449		
	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Mixed / 425	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Power / 431	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Jogging / 437	18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Power / 446	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Jogging / 452		
				19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Power / 455			
<b>Bemerkung Querenburg</b> Keine Kurse am 27.03.2020 ab 14.00 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

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

Anmeldungen ab **10.12.2019** über [www.wasserwelten-bochum.de/kurse](http://www.wasserwelten-bochum.de/kurse)