

# Aqua-Kurs-Programm Herbst 2021

WBT = Warmbadetag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Hallenfreibad Hofstede</b> Stettiner Str. 1-3 (WBT Sa/So)		<b>28.09. - 30.11.2021</b>			<b>01.10. - 03.12.2021</b>	<b>02.10. - 04.12.2021</b>	<b>03.10. - 05.12.2021</b>
					10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 2017	10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 2023	
		18.15 - 19.00 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 2014			11.15 - 12.00 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 2020		18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 2026
<b>Bemerkungen Hofstede</b>							
<b>Hallenfreibad Langendreer</b> Eschweg 50 (WBT Sa/So)		<b>28.09. - 30.11.2021</b>	<b>29.09. - 01.12.2021</b>	<b>30.09. - 02.12.2021</b>	<b>01.10. - 03.12.2021</b>	<b>02.10. - 04.12.2021</b>	<b>03.10. - 05.12.2021</b>
			10.15 - 11.00 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 1984	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 1990		09.00 - 09.45 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 1999	09.00 - 09.45 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 2008
		18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 1981	11.30 - 12.15 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 1987	19.15 - 20.00 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 1993	19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 1996	17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 2005	19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 2011
<b>Bemerkungen Langendr.</b>							
<b>Hallenfreibad Linden</b> Brannenweg 10 (WBT Sa/So)			<b>29.09. - 01.12.2021</b>		<b>01.10. - 03.12.2021</b>	<b>02.10. - 04.12.2021</b>	<b>03.10. - 05.12.2021</b>
			09.30 - 10.15 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 1954			08.30 - 09.15 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 1972	
			10.45 - 11.30 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 1957			09.45 - 10.30 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 1975	
			18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 1960		17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 1963		19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 1978
<b>Bemerkungen Linden:</b>							
<b>Hallenbad Querenburg</b> Hustadtring 157	<b>27.09. - 06.12.2021</b>	<b>28.09. - 30.11.2021</b>	<b>29.09. - 01.12.2021</b>	<b>30.09. - 02.12.2021</b>	<b>08.10. - 10.12.2021</b>		
		16.30 - 17.15 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 1918	17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 1924	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 1930	9.15 - 10.00 Uhr Aqua-Fit Kurs-Nr. 1945		
	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Mixed Kurs-Nr. 1915	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 1921	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 1927	18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 1933	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Jogging Kurs-Nr. 1948		
				18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Power Kurs-Nr. 1951			

**Bemerkung Querenburg** Wegen einer Landesmeisterschaft kann am 01.10. leider kein Kurs stattfinden

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

**75 €** pro Aqua-Kurs und Person inkl. Eintritt für zwei Stunden (10 Kurseinheiten)

Anmeldungen ab **21.09.2021** über [www.wasserwelten-bochum.de/kurse](http://www.wasserwelten-bochum.de/kurse)

Stand: 17.09.2021