

Aqua-Kurs-Programm Winter/Frühling 2022

WBT = Warmbadetag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hallenfreibad Hofstede Stettiner Str. 1- 3 (WBT Sa/So)		25.01. - 29.03.2022			21.01. - 25.03.2022	22.01. - 26.03.2022	23.01. - 27.03.2022
					10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit / 2128	10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit / 2038	
		18.15 - 19.00 Uhr Aqua-Mixed / 2029			11.15 - 12.00 Uhr Aqua-Power / 2035		19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed / 2041
Bemerkungen Hofstede						evtl. Veranstaltung am 29./30.01.	
Hallenfreibad Langendreer Eschweg 50 (WBT Sa/So)		25.01. - 29.03.2022	26.01. - 30.03.2022	27.01. - 31.03.2022	21.01. - 25.03.2022	29.01. - 02.04.2022	30.01. - 03.04.2022
			10.15 - 11.00 Uhr Aqua-Fit / 2131	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Power / 2053		09.00 - 09.45 Uhr Aqua-Fit / 2062	09.00 - 09.45 Uhr Aqua-Fit / 2068
		18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Fit / 2044	11.30 - 12.15 Uhr Aqua-Fit / 2050	19.15 - 20.00 Uhr Aqua-Mixed / 2056	19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed / 2059	17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Jogging / 2065	19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed / 2071
Bemerkungen Langendr.						Veranstaltung am 21./22.01.	
Hallenfreibad Linden Brannenweg 10 (WBT Sa/So)			26.01. - 30.03.2022		21.01. - 25.03.2022	22.01. - 26.03.2022	23.01. - 27.03.2022
			09.30 - 10.15 Uhr Aqua-Jogging / 2074			08.30 - 09.15 Uhr Aqua-Fit / 2089	
			10.45 - 11.30 Uhr Aqua-Power / 2077			09.45 - 10.30 Uhr Aqua-Fit / 2092	
			18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Mixed / 2080		17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Jogging / 2083		19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed / 2095
Bemerkungen Linden:							
Hallenbad Querenburg Hustadtring 157	24.01. - 04.04.2022	25.01. - 29.03.2022	26.01. - 30.03.2022	27.01. - 31.03.2022	21.01. - 25.03.2022		
		16.30 - 17.15 Uhr Aqua-Jogging / 2101	17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Mixed / 2140	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Mixed / 2134	9.15 - 10.00 Uhr Aqua-Fit / 2119		
	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Mixed / 2137	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Power / 2104	18.15 - 19.00 Uhr Aqua-Power / 2110	18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Power / 2116	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Jogging / 2122		
Bemerkung Querenburg							

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 **14.01.2022** über <https://shop.wasserwelten-bochum.de/de/courses/>

Stand: 14.01.2022