

Aqua-Kurs-Programm Herbst 2022

Warmbadetage entfallen!	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hallenfreibad Hofstede Stettiner Str. 1-3	19.09. - 05.12.2022	20.09. - 13.12.2022			23.09. - 09.12.2022	24.09. - 10.12.2022	18.09. - 11.12.2022
					10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit / 2485	10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit / 2491	
	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Mixed / 2479	18.15 - 19.00 Uhr Aqua-Mixed / 2482			11.15 - 12.00 Uhr Aqua-Fit / 2488		18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Mixed / 2494
Bemerkungen Hofstede	12. - 16.09. Schwimm Kompaktwoche der Schulen, 17.09. Stadtmeisterschaften, 12./13.11. SG Ruhr Turnier						
Hallenfreibad Langendreer Eschweg 50		20.09. - 13.12.2022	21.09. - 07.12.2022	22.09. - 08.12.2022	23.09. - 09.12.2022	17.09. - 03.12.2022	18.09. - 04.12.2022
			10.15 - 11.00 Uhr Aqua-Fit / 2500	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Power / 2503			09.00 - 09.45 Uhr Aqua-Fit / 2512
		18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Fit / 2497		19.00 - 19.45 Uhr Aqua-Mixed / 2506	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Jogging / 2509		18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Mixed / 2515
Bemerkungen Langendr.							
Hallenfreibad Linden Brannenweg 10			21.09. - 07.12.2022	22.09. - 08.12.2022	23.09. - 09.12.2022	17.09. - 03.12.2022	18.09. - 04.12.2022
			09.30 - 10.15 Uhr Aqua-Jogging / 2518	10.00 - 10.45 Uhr Aqua-Fit / 2524		09.45 - 10.30 Uhr Aqua-Fit / 2530	
			18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Mixed / 2521		17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Jogging / 2527		18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Mixed / 2533
Bemerkungen Linden:	Revision 04.-15.10.2022						
Hallenbad Querenburg Hustadtring 157	19.09. - 05.12.2022	20.09. - 13.12.2022	21.09. - 07.12.2022	22.09. - 08.12.2022	23.09. - 09.12.2022		
		16.30 - 17.15 Uhr Aqua-Jogging / 2452	17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Mixed / 2458	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Mixed / 2464	9.15 - 10.00 Uhr Aqua-Fit / 2470		
	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Mixed / 2443	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Power / 2455	18.00 - 18.45 Uhr Aqua-Power / 2461	18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Power / 2467	17.30 - 18.15 Uhr Aqua-Jogging / 2473		
				18.30 - 19.15 Uhr Aqua-Power / 2476			
Bemerkung Querenburg	Programm NRW kann Schwimmen in den Herbstferien, 21.10. Uni 8-16 h						

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

85 € pro Aqua-Kurs und Person inkl. Eintritt für zwei Stunden (10 Kurseinheiten)

Anmeldungen ab **23.08.2022** über www.wasserwelten-bochum.de

Stand: 15.08.2022