

Kursübersicht

AquaFit 360° Programm

Bade- & Saunawelt Ishara

Montag		Dienstag		Donnerstag		Freitag	
17:15	45 MIN			10:30	45 MIN		
AquaFit Wassergymnastik¹				AquaFit Wassergymnastik¹			
18:30	45 MIN	18:15	45 MIN	18:30	45 MIN	18:30	45 MIN
AquaFit Cycling¹		AquaFit Intervall¹		AquaFit Jumping¹		AquaFit Jogging²	
19:45	45 MIN	19:30	45 MIN	19:45	45 MIN		
AquaFit Lady¹		AquaFit Jumping¹		AquaFit Cycling¹			

¹ Kurse finden in der AquaRena (Flachwasser) statt. ² Kurse finden im Sportbecken (Tiefwasser) statt.

Sportbad Sennestadt

Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:00	45 MIN	11:00	45 MIN	09:45	45 MIN	17:45	45 MIN
AquaFit Tiefwasser⁴		AquaFit Jogging⁴		AquaFit Wassergymnastik³		AquaFit Tiefwasser⁴	
						19:00	45 MIN
						AquaFit Intervall³	

³ Kurse finden im Lehrschwimmbecken (Flachwasser) statt. ⁴ Kurse finden im Sportbecken (Tiefwasser) statt.

Sportbad & Sauna AquaWede

Mittwoch	
18:00	30 MIN
AquaFit Beboard⁵	
19:00	45 MIN
AquaFit Tiefwasser⁵	

⁵ Kurse finden im Sprungbecken (Tiefwasser) statt.

