

Bade- und Saunawelt Ishara

Montag		Donnerstag		Freitag		Samstag	
17:00	45 MIN	10:15	45 MIN	17:00	45 MIN	10:00	45 MIN
AquaFit Cycling		AquaFit Wassergymnastik		AquaFit Flex		AquaFit Cycling Power	
18:15	45 MIN	17:00	45 MIN	18:00	45 MIN	11:15	45 MIN
AquaFit Cycling Power		AquaFit Jumping		AquaFit Intervall		AquaFit Intervall	
19:15	45 MIN	18:15	45 MIN	19:15	45 MIN		
AquaFit Lady		AquaFit Flex		AquaFit Cycling			
		19:15	45 MIN				
		AquaFit Intervall					

Alle Kurse finden in der AquaRena statt.

Sportbad & Sauna Aquawede

Montag		Mittwoch		Sonntag	
09:15	45 MIN	09:15	45 MIN	10:00	30 MIN
AquaFit Wassergymnastik¹		AquaFit Wassergymnastik¹		AquaFit BEBoard²	
				10:00	45 MIN
				AquaFit Jogging²	

¹ Kurse finden im Sportbecken (Vario) statt.

² Kurse finden im Sprungbecken statt.

Sportbad Sennestadt

Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:00	45 MIN	11:00	45 MIN	09:45	45 MIN	19:00	45 MIN
AquaFit Tiefwasser¹		AquaFit Jogging¹		AquaFit Wassergymnastik²		AquaFit Intervall²	

¹ Kurse finden im Sportbecken statt.

² Kurse finden im Lehrschwimmbecken statt.

Im Familienbad & Sauna Heepen finden zur Zeit keine AquaFit360°-Kurse statt.