

Kursübersicht

AquaFit 360° Programm

Bade- & Saunawelt Ishara

Montag		Dienstag		Donnerstag		Freitag	
				10:30 AquaFit Wassergymnastik¹	45 MIN		
18:00 AquaFit Cycling¹	45 MIN	18:30 AquaFit Cycling Power¹	45 MIN	18:30 AquaFit Jumping¹	45 MIN	18:15 AquaFit BEBoard²	30 MIN
19:15 AquaFit Lady¹	45 MIN	19:45 AquaFit Flex¹	45 MIN	19:45 AquaFit Intervall¹	45 MIN	19:15 AquaFit Jogging²	45 MIN

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

Sportbad Sennestadt

Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
09:00 AquaFit Tiefwasser¹	45 MIN	11:00 AquaFit Jogging¹	45 MIN	09:45 AquaFit Wassergymnastik²	45 MIN	17:45 AquaFit Tiefwasser¹	45 MIN
						19:00 AquaFit Intervall²	45 MIN

¹Kurse finden im Sportbecken (Tiefwasser) statt. ²Kurse finden im Lehrschwimmbecken (Flachwasser) statt.

Im Sportbad & Sauna Aquawede und im Familienbad & Sauna Heepen finden zur Zeit keine AquaFit 360°-Kurse statt.