

## Kurse im Familienbad De Bütt, Hürth

Ort: Familienbad De Bütt, Hürth - Sudetenstraße 91, 50354 Hürth

### Montag

16.45 – 17.30	<b>Aqua Power Jogging*</b>	tief	SB
17.30 – 18.15	<b>Aqua Rückenfit*</b>	tief	SB
18.15 – 19.00	<b>Aqua Power Boxing</b>	flach	EB
19.00 – 19.45	<b>Aqua Fit in der Schwangerschaft*</b>	flach	EB
19.15 – 20.00	<b>Aqua Step meets Aqua Trampolin</b>	flach	EB
20.00 – 20.45	<b>Aqua Power Cycling Interval Training</b>	flach	EB
20.00 – 20.45	<b>Aqua Rückenfit*</b>	flach	EB

### Mittwoch

08.15 – 09.00	<b>Aqua Fit für Senioren*</b>	flach	EB
09.15 – 10.00	<b>Aqua Rückenfit*</b>	flach	EB
14.15 – 15.00	<b>Aqua Rückenfit*</b>	tief	SB
16.30 – 17.15	<b>Aqua Dance meets BBP Bauch-Beine-Po</b>	flach	EB
16.30 – 17.15	<b>Aqua Fit in der Schwangerschaft*</b>	flach	EB
17.30 – 18.15	<b>Aqua Gym meets Aqua Power</b>	flach	EB
17.15 – 18.00	<b>Aqua Power Mix</b>	flach	EB
18.15 – 19.00	<b>Aqua Cycling Rückenfit*</b>	flach	EB
18.15 – 19.00	<b>Aqua Power Boxing meets BBP Bauch-Beine-Po</b>	flach	EB
20.00 – 20.45	<b>Aqua Cycling Rückenfit*</b>	flach	EB
20.00 – 20.45	<b>Aqua Bata Intensives Interval Training</b>	flach	EB

\* zertifizierter Präventionskurs – Hol dir eine Bezuschussung von deiner Krankenkasse!  
EB = Erlebnisbecken - 135cm flach - ca. 32°, SB = Schwimmerbecken - ca. 28°

## Kurse im Fresh-Open, Frechen

Ort: Fresh-Open, Frechen - Burgstraße 65, 50226 Frechen

### Mittwoch

11.15 – 12.00	Aqua Rückenfit*	flach	LB
12.00 – 12.45	Aqua Power Jogging*	tief	LB
12.45 – 13.30	Aqua Rückenfit*	flach	LB

### Dienstag - 12.+19.4.2022 - nur diese 2 Termine!

08.30 – 09.15	Aqua Rückenfit*	flach	LB
09.15 – 10.00	Aqua Power Jogging*	tief	LB

### Donnerstag

19.15 – 20.00	Aqua Power Mix	flach	EB
---------------	----------------	-------	----

\* zertifizierter Präventionskurs – Hol dir eine Bezuschussung von deiner Krankenkasse!  
LB = Lehrschwimmbecken, EB = Erlebnisbecken