

Alle DEHAG AquaFit Kurse

Kursübersicht ab dem 15.8.2022 über die
neuen Aquafitness Kurse + die geplanten Zusatzkurse in Hürth & in Frechen

Stand: 15.8.2022

Mit diesen Kursangeboten hast du die Möglichkeit montags und mittwochs bei **DEHAGFIT** in Hürth und/oder in Frechen zu trainieren.

Ja, ich will zu 100% fit & gesund werden und bleiben. Dazu möchte ich auch zu 100% trainieren können: Deshalb nutze ich die Möglichkeit **Fehltermine vor- oder nachzutrainieren, und zwar innerhalb meiner gebuchten Laufzeit!** Gleichzeitig habe ich dadurch die Möglichkeit andere Kursformate kennenzulernen.

Hier kann ich bequem aus dieser Liste der **aktuell 18 Kurse** meinen **Ausgleichskurs** aussuchen. Ich informiere immer das **DEHAGFIT** Backoffice über den von mir ausgesuchten Kurs per E-Mail oder Telefon, wenn ich diesen Service in Anspruch nehmen möchte: academy@dehag.de oder Hotline 02271-469 78 87 oder mobil 0170-244 3880

Ab sofort kannst du dich auch für einen der derzeit noch geplanten **gelb bzw. grau (bei s/w Ausdruck) markierten Zusatzkurse** anmelden oder diese Info gerne an Freunde und Bekannte weiterleiten. Sobald die Mindestteilnehmerzahl für einen Zusatzkurs erreicht ist, kann auch dieser Kurs gestartet und bei Bedarf gleichzeitig auch für Ausgleichstermine genutzt werden.

Montag Familienbad De Bütt, Hürth - Diese Kurse finden bereits statt:

16.45 – 17.30 **Aqua Power Jogging*** (tief) SB

17.30 – 18.15 **Aqua Rückenfit*** (tief) SB

18.15 – 19.00 **Aqua Power Boxing** (flach) EB

18.15 – 19.00 Aqua Cycling Rückenfit* (flach) EB (1)

19.00 – 19.45 **Aqua Fit in der Schwangerschaft*** (flach) EB

19.15 – 20.00 **Aqua Step meets Aqua Trampolin** (flach) EB

20.00 – 20.45 **Aqua Power Cycling** Intervall Training (flach) EB

20.00 – 20.45 **Aqua Rückenfit*** (flach) EB

Mittwoch Fresh-Open, Frechen

Jetzt NEU! Kurse um 11.15 – 12.00 Uhr jetzt auch in den Herbstferien 5. + 12. 10.!

11.15 - 12.00 **Aqua Rückenfit*** (flach) (1) LB 

12.00 - 12.45 **Aqua Power Jogging*** (tief) (1) LB (außer Herbstferien!)

12.45 - 13.30 **Aqua Rückenfit*** (flach) (1) LB (außer Herbstferien!)

Mittwoch Familienbad De Bütt, Hürth - Diese Kurse finden bereits statt:

- 08.15 – 09.00 **Aqua Fit für Senioren*** (flach) EB (1)
09.15 – 10.00 **Aqua Rückenfit*** (flach) EB (1)
14.15 – 15.00 **Aqua Rückenfit*** (tief) SB (1)
16.30 – 17.15 **Aqua Dance meets BBP Bauch-Beine-Po** (flach) EB (1)
17:30 – 18:15 **Aqua Gym meets Aqua Power** (flach) EB (1)
18.15 – 19.00 **Aqua Cycling Rückenfit*** (flach) EB (1)
18:15 – 19:00 **Aqua Power Boxing meets BBP Bauch-Beine-Po** (flach) EB
20.00 – 20:45 **Aqua Bata Intervall** intensives Intervalltraining EB (flach)

Folgende Zusatzkurse finden noch nicht statt:

Bitte bei Interesse trotzdem jetzt gleich anmelden!

16.30 – 17.15 AquaFit in der Schwangerschaft* (flach) EB (1)

17.15 – 18.00 Aqua Power Mix auch für Schwangere möglich (tief) SB (1)

20.00 – 20.45 Aqua Cycling Rückenfit* (flach)

Legende

Hürth: EB = Erlebnisbecken SB = Schwimmerbecken
Frechen: LB = Lehrschwimmbecken EB = Erlebnisbecken

(1) Empfohlener Ausgleichskurs für Schwangere

* Dieser Kurs ist ein **zertifiziertes Kursangebot** und damit **von deiner gesetzlichen Krankenkasse bezuschussbar!** Bitte informiere dich bei deiner Krankenkasse über die Höhe der Bezuschussung.

A = Ausgebuchte Kurse

Die derzeit (oft nur vorübergehend) ausgebuchten Kurse sind auf der Webseite mit einem entsprechenden Hinweis versehen! Dann kommst du zunächst auf die Warteliste oder erhältst einen Alternativvorschlag. Der Anmeldestand kann sich jedoch wöchentlich ändern aufgrund unseres offenen und maximal flexiblen Anmeldesystem. Deshalb: Plane deine Kursaktivitäten frühzeitig, um sicher einen Platz zu ergattern!

Was ist eine Clubkarte?

Mit einer Clubkartenanmeldung zahlst du die doppelte Gebühr. Damit kannst du dann an ALLEN Kursen deiner Wunschkategorie (Premium, Premium Plus oder VIP Großgeräte) teilnehmen, solange Plätze und Geräte frei sind. Für unsere Planung: Bitte immer - am besten schriftlich - mit unserem Büro abstimmen welche Kurse du regelmäßig mit Clubkarte besuchen willst.