

Aquafitness, Aqua-Gym, Aktiv-Gym & Kinderangebote im Badezentrum Ringallee

Aqua-Gym (Das Training im Aqua-Gym ist nur für Schwimmer ab einem Alter von mindestens 16 Jahren möglich!)

BZ Ringallee Belegungsplan Fitnessbecken	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 - 9.00		Spar-Aktivgym		Spar-Aktivgym			Spar-Aktivgym
9.00 - 10.00		Spar-Aktivgym		Spar-Aktivgym			Spar-Aktivgym
10.00 - 11.00		Aktivgym		Aktivgym		Spar-Aktivgym	Spar-Aktivgym
11.00 - 12.00		Freies Training		Aktivgym		Spar-Aktivgym	Spar-Aktivgym
12.00 - 13.00		Freies Training		Aktivgym	Aktivgym	Freies Training	Spar-Aktivgym
13.00 - 14.00	Freies Training	Freies Training		Freies Training		Freies Training	
14.00 - 15.00	Freies Training	Freies Training	Aktivgym	Freies Training	Freies Training	Freies Training	
15.00 - 16.00	Senioren 1	Freies Training	Aktivgym	Freies Training	Freies Training	Aktivgym	
16.00 - 17.00	Bodyforming 1	Freies Training	Aktivgym	Fr.Tr. Aquafit-Rücken	Schwangeren-Aqua		
17.00 - 18.00		Freies Training	Fatburner	Bodyforming 6	Bodyforming 8		
18.00 - 19.00	Bodyforming 2	Aquafit-Special	Bodyforming 3	Bodyforming 7	Bodyforming 9		
19.00 - 20.00	Aquafit-Rücken	Saunagäste		Saunagäste	Fatburner		
19.30 - 20.30		Saunagäste	Bodyforming 4	Saunagäste			
20.00 - 21.00	Fatburner	Saunagäste		Saunagäste			
20.30 - 21.30				Saunagäste			
21.00 - 21.45		Saunagäste		Saunagäste			

Kurse & Preise:

Kursdauer: 10 Wochen
 Bodyforming 80,00 EUR
 Fatburner 80,00 EUR
 Senioren 80,00 EUR
 Aquafit-Rücken 80,00 EUR
 Aqua-Biking 80,00 EUR
 Aquafit-Special 70,00 EUR

Freies Training
 (mit Trainer & Geräteeinweisung)
 Einzelkarte 8,00 EUR
 Zehnerkarte 72,00 EUR

Aktivgym
 (ohne Trainer)
 Einzelkarte 6,50 EUR
 Zehnerkarte 58,50 EUR

Spar-Aktivgym
 (ohne Trainer)
 Einzelkarte 5,50 EUR
 Zehnerkarte 49,50 EUR

Aktiv-Gym (Das Training im Aktiv-Gym ist nur ab einem Alter von mindestens 16 Jahren möglich!)

BZ Ringallee Belegungsplan Aktivbecken	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00 - 9.00							
9.00 - 10.00		Fr.Tr. Seniorenbiken		Fr.Tr. Aquazumba			
10.00 - 11.00		Fr.Tr. Seniorenbiken		Aquazumba	Babytreff	Fr.Tr. Biking	Fr.Tr. Aquazirkel
11.00 - 12.00		Fr.Tr. Biking				Fr.Tr. Biking	Fr.Tr. Aquazirkel
12.00 - 13.00		Fr.Tr. Biking				Fr.Tr. Biking	Fr.Tr. Aquazirkel
13.00 - 14.00	Fr.Tr. Aquazirkel	Fr.Tr. Biking				Fr.Tr. Biking	
14.00 - 15.00	Fr.Tr. Aquazirkel	Fr.Tr. Biking				Fr.Tr. Biking	
15.00 - 16.00		Fr.Tr. Biking			Kindergeburtstag	Fr.Tr. Biking	
16.00 - 17.00		Fr.Tr. Biking		Kindergeburtstag	Kraulkurs	Fr.Tr. Biking	
17.00 - 18.00	Aqua-Biking	Aqua-Biking		Erw. Schwimmkurs			
18.00 - 19.00	Aqua-Biking	Aqua-Biking	Fr.Tr. Aquazumba		Aqua-Biking	Fr.Tr. Aquazirkel	
19.00 - 20.00	Aqua-Biking	Aqua-Biking	Aquazumba		Aqua-Biking		
20.00 - 21.00	Aqua-Biking	Aqua-Biking		Aqua-Biking	Aqua-Biking		
21.00 - 22.00			Saunagäste	Aqua-Biking			

Kurse & Preise:

Kursdauer: 10 Wochen
 Aqua-Biking 80,00 EUR
 Aquazumba 80,00 EUR
 Kraulkurs 80,00 EUR
 Erwachsenen-Schwimmkurs 80,00 EUR

Kursdauer: 5 Wochen
 Babytreff 35,00 EUR

Freies Training
 (mit Trainer & Geräteeinweisung)
 Einzelkarte 8,00 EUR
 Zehnerkarte 72,00 EUR

Fr.Tr. Seniorenbiken
 (mit Trainer & Geräteeinweisung)
 Einzelkarte 6,50 EUR
 Zehnerkarte 58,50 EUR

Aquafitness & Kinderangebote

Trainingszeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.45 - 10.30					Senioren-aquafitness
13.00 - 13.45					Damenaquafitness
14.30 - 15.15		Kinderschwimmkurs		Kinderschwimmkurs	
15.30 - 16.15		Kinderschwimmkurs	Seepferdchengruppe	Kinderschwimmkurs	
17.30 - 18.00			Babyschwimmen		
17.30 - 18.15			Aquafitness		
18.00 - 18.45		Aquafitness			
18.15 - 19.00			Aquafitness		
18.15 - 19.00			Aqua 50+		
18.30 - 19.15				Aquafitness	
20.00 - 20.45		Nichtschwimmeraqua	Nichtschwimmeraqua	Aqua Bauch-Beine-Po	
20.15 - 21.00					
21.00 - 21.45				Aquafitness	

Kursdauer & Preise:

10 Übungsstunden:
 Aquafitness 70,00 EUR
 Aqua 50+ 70,00 EUR

12 Übungsstunden:
 Seepferdchen-gruppe 84,00 EUR
 Kinderschwimm-kurs 84,00 EUR

5 Übungsstunden:
 Babyschwimmen 35,00 EUR

Offener Kurs:
 freitags je Stunde 7,00 EUR

Anmeldung Kurse:

Anmeldung Freies Training:

Telefon 0641 708-1411 (SWG-Bäderverwaltung)

Telefon 0641 708-1447 (Kasse Hallenbad Ringallee)