



Kurse im FÖSSEBAD

Hannover-Linden

Programm September - Dezember 2012

Kinderschwimmen

				(Kurstunde = 45 Minuten)
AnfängerInnen	14 Termine (91,00 €)	29.10. - 12.12.	Mo+Mi	14:30-15:15 / 15:20-16:05
Aufbaukurs	7 Termine (45,50 €)	29.10. - 12.12.	Mo	16:10-16:55
Fortgeschrittene	6 Termine (45,50 €)	31.10. - 12.12.	Mi	16:10-16:55
AnfängerInnen	14 Termine (91,00 €)	30.10. - 14.12.	Di+Fr	14:40-15:25
Aufbaukurs	14 Termine (91,00 €)	30.10. - 14.12.	Di+Fr	15:30-16:15
Fortgeschrittene	7 Termine (45,50 €)	02.11. - 14.12.	Fr	16:20-17:05

Ferien Crash-Kurs

AnfängerInnen	10 Termine (65,00 €)	22.10. - 02.11.	Mo-Fr	10:00-10:45
AnfängerInnen	10 Termine (65,00 €)	22.10. - 02.11.	Mo-Fr	10:50-11:35
Aufbaukurs	5 Termine (32,50 €)	22.10. - 26.10.	Mo-Fr	11:40-12:25
Fortgeschrittene	5 Termine (32,50 €)	29.10. - 02.11.	Mo-Fr	11:40-12:25

Fitnesskurse im Wasser

				(Kurstunde = 45 Minuten)
Aquagym – offener Kurs (im Flachwasser) (6,00 € inkl. Eintritt)		fortlaufend	Do	10:15-11:00
Aquapower – offener Kurs (6,00 € inkl. Eintritt)		fortlaufend	Do	16:15-17:00
Aquapower – Kurs	10 Termine (70,00 €)	03.09. - 05.11.	Mo	17:25-18:10/ 18:10-18:55

Fitnesskurse an Land

NEU	Zumba	8 Termine (40,00 €)	31.10.- 19.12.	Mi	17:00-17:50
	Zumba	8 Termine (40,00 €)	31.10.- 19.12.	Mi	18:00-18:50

Präventionskurse

Bei diesen Kursen handelt es sich um Angebote im Bereich der Prävention. Die Kursgebühr kann teilweise oder vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Dies müssen Teilnehmende bitte selbst mit ihrer KK regeln. Erforderlich zur Kostenerstattung ist auch die regelmäßige Teilnahme. Der Kurs Rückenschule wird von einem/r Rückenschulkursleiter/in mit anerkannter Ausbildung unterrichtet. Am Kursende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

				(Kurstunde = 45 Minuten)
Aquapower – Kurs	10 Termine (70,00 €)	03.11.-18.12. und 08.01.- 29.01.	Di	18:00-18:45/ 18:45-19:30/ 19:30-20:15
				(Kurstunde = 75 Minuten)
Rückenschule	10 Termine (60,00 €)	fortlaufend	Di	18:30 - 19:45

Eine persönliche Anmeldung zu den Kursen ist immer erforderlich (außer für die „offenen Kurse“) und kann zu den Öffnungszeiten des Fössebades vorgenommen werden. Weitere Informationen unter Tel.: 0511 210 2108, www.foessebad.de.

Allgemeine Informationen

Öffnungszeiten Schwimmhalle:

Montag, Donnerstag und Freitag	6:00 - 18:00 Uhr
Dienstag - lange Öffnungszeiten	6:00 - 21:30 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Samstag	8:00 - 18:00 Uhr
Sonntag	9:00 - 15:00 Uhr

Letzter Einlass für die Schwimmhalle ist 1 Std. vor Ende der Öffnungszeiten.
Die Badezeit endet 30 Min. vor Ende der Öffnungszeiten.

Beckeninfo:

Schwimmerbecken: Länge 25m / 5 Bahnen / Temperatur: 26-27°C
Nichtschwimmerbecken: max. 1,30 m Tiefe / Temperatur: 30°C

Preise:

Erwachsene	3,50 €
Ermäßigt	2,20 €
Kinder/Schüler	2,00 €
10er Karte	30,00 €
10er Karte ermäßigt	18,50 €



Fössebad Betriebsgesellschaft mbH
Liepmanstraße 7 B, 30453 Hannover
Tel.: 0511 - 2102108
www.foessebad.de

ÖPNV: Bahn Linie 10 / Bus Linie 700 - Wunstorfer Str.