

Kurse im



Neu
Yoga & Pilates
im Fössebad
ab September

Kinderschwimmen

AnfängerInnen	12 Termine (78,00 EUR)	02.09. - 09.10.	Mo + Mi	14.30 - 15.15 / 15:20 - 16:05
Aufbaukurs	6 Termine (39,00 EUR)	02.09. - 07.10.	Mo	16.10 - 16.55
Fortgeschrittene	6 Termine (39,00 EUR)	04.09. - 09.10.	Mi	16.10 - 16.55

(Kurstunde = 45 Minuten)

AnfängerInnen	12 Termine (78,00 EUR)	03.09. - 19.11	Di	14.30 - 15.15 / 15:20 - 16:05 / 16.10 - 16.55
AnfängerInnen	12 Termine (78,00 EUR)	06.09. - 22.11.	Fr	14.30 - 15.15 / 15.20 - 16.05
Aufbaukurs	6 Termine (39,00 EUR)	06.09. - 11.10.	Fr	16.10 - 16.55
Aufbaukurs	6 Termine (39,00 EUR)	18.10. - 22.11.	Fr	16.10 - 16.55
Fortgeschrittene	6 Termine (39,00 EUR)	06.09. - 11.10.	Fr	17.00 - 17.45
Fortgeschrittene	6 Termine (39,00 EUR)	18.10. - 22.11.	Fr	17.00 - 17.45

(Kurstunde = 45 Minuten)

Erwachsenenschwimmen

AnfängerInnen	10 Termine (90,00 EUR)	07.09. - 09.11.	Sa	14.30 - 15.15
AnfängerInnen	10 Termine (90,00 EUR)	07.09. - 09.11.	Sa	15.20 - 16.05
Fortgeschrittene	10 Termine (90,00 EUR)	07.09. - 09.11.	Sa	16.10 - 16.55

(Kurstunde = 45 Minuten)

Fitnesskurse im Wasser

Aquagym (Flachwasser)	offener Kurs (6,00 EUR)	05.09. fortld.	Do	10.15 - 11.00
Aquapower	offener Kurs (6,00 EUR)	05.09. fortld.	Do	16.15 - 17.00
Aquapower - Kurs	10 Termine (70,00 EUR)	02.09. - 04.11	Mo	17.25 - 18.10 / 18.10 - 18.55
Aqua-Zumba im Flachwasser	10 Termine (80,00 EUR)	20.07. - 05.10	Sa	11.15 - 12.00

(Kurstunde = 45 Minuten)

Fitnesskurs an Land

Zumba	10 Termine (60,00 EUR)	17.07. - 02.10	Mi	18.00 - 18.50 / 19.00 - 19.50
-------	------------------------	----------------	----	-------------------------------

(Kurstunde = 50 Minuten)

Präventionskurse

Bei diesen Kursen kann die Kursgebühr teilweise oder vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Dies müssen Teilnehmende bitte selbstständig mit ihrer KK regeln. Die regelmäßige Teilnahme ist Voraussetzung. Am Kursende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Aquapower - Kurs	10 Termine (70,00 EUR)	17.09. - 19.11	Di	18.00 - 18.45/ 18:45 - 19:30/ 19:30 - 20:15
Body Toning	10 Termine (60,00 EUR)	02.09. - 04.11.	Mo	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. In Ausnahmefällen ist eine Anzahlung von 50% möglich. Weitere Informationen unter Tel.: 0511 210 2108, www.foessebad.de.



Beckeninfo:

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

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

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