

Kurse im Schwimmbad am Wöhrder See - Sebastianspital "Sparkassenhaus", Veilhofstraße 38b in 90489 Nürnberg

Wir bieten einen Teil unserer Kurse in Kooperation mit Vitalperle e.V an.

Montag		
Uhrzeit	Kurs	Kursnr.
9.20 - 9.50	BS 3-6 Monate ab 18.09.	101001-3
9.20 - 9.50	BS 3-6 Monate ab 11.12.	101001-4
10.00 - 10.30	BS 6-12 Monate ab 18.09.	101002-4
10.00 - 10.30	BS 6-12 Monate ab 11.12.	101002-5
10.40 - 11.10	BS 6-12 Monate ab 18.09.	101002-4
10.45 - 11.30	AF-Babybauch - bis 21.08.	201009-1
11.30 - 12.15	AF-Babybauch - ab 18.09.	201009-1
18.15 - 19.00	AF-Babybauch - laufend	201009-2
19.15 - 20.00	AF-Rückbildung ab 18.09.	201010
20.15 - 20.45	Aqua Tabata ab 18.09.	201022-3

Dienstag		
Uhrzeit	Kurs	Kursnr.
15.00 - 15.30	BS 3-6 Monate ab 14.11.	102001-5
15.40 - 16.10	BS 3-6 Monate ab 19.09.	102001-4
15.40 - 16.10	BS 3-6 Monate ab 12.12.	102001-6
16.20 - 16.50	BS 6-12 Monate ab 19.09.	102002-5
16.20 - 16.50	BS 6-12 Monate ab 12.12.	102002-6
17.00 - 17.45	KKS 1-3 Jahre ab 19.09.	102004-3
17.55 - 18.40	KKS 1-3 Jahre ab 19.09.	102004-4
19.00 - 19.45	AB ab 19.09.	202002-3
20.00 - 20.45	Aqua Zumba® ab 19.09.	202007-3

Mittwoch		
Uhrzeit	Kurs	Kursnr.
16.15 - 17.00	KS 3-4 1/2 Jahre ab 20.09.	103006-3
17.15 - 18.00	AS 4 1/2-6 Jahre ab 20.09.	103007-3
18.15 - 19.00	AB ab 20.09.	203002-31
19.15 - 20.00	AB ab 20.09.	203002-32
20.15 - 21.00	Aqua Fitness-XXL - 20.09.	203013-3

Donnerstag		
Uhrzeit	Kurs	Kursnr.
10.00 - 10.30	BS 6-12 Monate ab 19.09.	104002-4
10.00 - 10.30	BS 6-12 Monate ab 14.12.	104002-5
10.45 - 11.30	AF-Rückbildung ab 21.09.	204010
11.45 - 12.30	AF-Babybauch - laufend	204009
18.15 - 19.00	Aqua Trampolin - KK 21.09.	204003-31
19.15 - 20.00	Aqua Trampolin - KK 21.09.	204003-32

Freitag		
Uhrzeit	Kurs	Kursnr.
16.05 - 16.50	AS + Eltern 4-5 J. - 22.09.	105008-3
17.00 - 17.45	AS 4 1/2-6 Jahre ab 22.09.	105007-3
17.55 - 18.40	AS Fortgeschr. ab 22.09.	105012-3

Samstag		
Uhrzeit	Kurs	Kursnr.
9.20 - 9.50	BS 6-12 Monate ab 23.09.	106002-3
10.00 - 10.45	KKS 1-2 Jahre ab 23.09.	106004-3
10.55 - 11.40	KKS 2-3 Jahre ab 23.09.	106005-3
11.50 - 12.35	KS 3-4 Jahre ab 23.09.	106006-3
13.00 - 13.45	AS + Eltern 4-5 J. - 23.09.	106008-3
13.55 - 14.40	AS 4 1/2-6 Jahre ab 23.09.	106007-3
14.50 - 15.35	AS Fortgeschr. ab 23.09.	106012-3

Für alle die auch am Sonntag fit sein wollen oder nur am Sonntag können gibt es unsere AQUA-SONNTAGE. Infos siehe Homepage.

BS = Babyschwimmen
KKS = Kleinkindschwimmen
KS = Kinderschwimmen
AS = Anfängerschwimmen
AS + E = Anfängerschwimmen mit Eltern
AF = Aqua Fitness

AB = Aqua Bouncing/Aqua Trampolin
AC = Aqua Cycling
AL = Aqua Laufband
AT = Aqua Tabata
AZ = Aqua Zumba®
KK = von den Krankenkassen bezuschusst