

KURS PLAN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 - 10.00 Uhr	H <sub>2</sub> O Bauch-Beine-Po 09.00 - 09.45 Uhr		Aquacycling Fitness 09.00 - 09.45 Uhr	H <sub>2</sub> O Bauch-Beine-Po 09.00 - 09.45 Uhr		Anfängerschwimmen 3 ab 4 Jahre 09.15 - 10.00 Uhr	Säuglingsschwimmen 09.00 - 11.00 Uhr
10.00 - 11.00 Uhr					Wassergymnastik 10.30 - 11.00 Uhr	Anfängerschwimmen 4 ab 4 Jahre 10.15 - 11.00 Uhr	
11.00 - 12.00 Uhr		Säuglingsschwimmen 10.00 - 12.00 Uhr		Säuglingsschwimmen 10.00 - 12.00 Uhr		Anfängerschwimmen 5 ab 4 Jahre 11.15 - 12.00 Uhr	Kleinkindschwimmen 11.15 - 12.15 Uhr
12.00 - 13.00 Uhr						Festigungskurs* 12.15 - 12.45 Uhr	
13.00 - 14.00 Uhr		Wassergymnastik 13.30 - 14.00 Uhr	Wassergewöhnung 1 ab 3 Jahren 13.00 - 13.45 Uhr			Festigungskurs* 13.00 - 13.30 Uhr	
14.00 - 15.00 Uhr	Anfängerschwimmen 1 ab 5 Jahre 14.00 - 14.45 Uhr	Festigungskurs* 14.00 - 14.30 Uhr Schwimmtraining 14.30 - 15.15 Uhr	Anfängerschwimmen 1 ab 5 Jahre 14.00 - 14.45 Uhr		Anfängerschwimmen 1 ab 5 Jahre 14.00 - 14.45 Uhr		
15.00 - 16.00 Uhr	Anfängerschwimmen 2 ab 5 Jahre 15.00 - 15.45 Uhr	Schwimmtraining 15.15 - 16.00 Uhr	Anfängerschwimmen 2 ab 5 Jahre 15.00 - 15.45 Uhr	Schwimmtraining 15.00 - 15.45 Uhr	Anfängerschwimmen 2 ab 5 Jahre 15.00 - 15.45 Uhr		
16.00 - 17.00 Uhr			Aquafit SWD* 16.15 - 17.00 Uhr				
17.00 - 18.00 Uhr	Aquafit SWD* 17.00 - 17.45 Uhr	Aquacycling Fitness 17.00 - 17.45 Uhr	Aqua-Mix 17.15 - 18.00 Uhr				
18.00 - 19.00 Uhr	Aqua-Power 18.00 - 18.45 Uhr				Aqua-Power 18.00 - 18.45 Uhr		
19.00 - 20.00 Uhr	Aqua-Kickboxing 19.00 - 19.45 Uhr	Schwangerschafts- gymnastik* 18.45 - 20.15 Uhr	Powercycling 19.00 - 19.45 Uhr		Aquacycling Fitness 19.00 - 19.45 Uhr	<p>*Kurse mit Sonderregelungen. Informationen beim Düsselstrand-Team oder Tel. 0211/821-62 20. Freizeitbad Düsselstrand Kettwiger Straße 50 www.baeder-duesseldorf.de E-Mail: baeder@swd-ag.de</p> <p>Stand: Jan. 2010/Änderungen vorbehalten.</p>	
20.00 - 21.00 Uhr	Erwachsenen- schwimmen 20.00 - 20.45 Uhr	Aquacycling Fitness 20.15 - 21.00 Uhr	Erwachsenen- schwimmen 20.00 - 20.45 Uhr		Erwachsenen- schwimmen 20.00 - 20.45 Uhr		
21.00 - 23.00 Uhr	Powercycling 21.00 - 21.45 Uhr		Powercycling 21.00 - 21.45 Uhr	Schwimmtraining 21.30 - 22.15 Uhr			