

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			08:30–10:00 Babyschwimmen		
09:30–10:00 Aqua Gymnastik		09:30–10:00 Aqua Gymnastik			
	10:00–10:45 Aqua Mix			10:00–10:45 Aqua Cycling	
11:00–11:45 Aqua Cycling		11:00–11:45 Aqua Mix			
15:00–15:45 Schwimmen lernen ab 5 Jahren	15:00–15:45 Schwimmen lernen ab 5 Jahren	15:00–15:45 Aufbaukurs	15:00–15:45 Schwimmen lernen ab 5 Jahren	15:00–15:45 Schwimmen lernen ab 5 Jahren	14:00–14:45 Schwimmtraining Silber/Gold
16:00–16:45 Schwimmen lernen ab 5 Jahren	16:00–16:45 Schwimmen lernen ab 5 Jahren	16:00–16:45 Aufbaukurs	16:00–16:45 Schwimmen lernen ab 5 Jahren	16:00–16:45 Schwimmen lernen ab 5 Jahren	
		17:15–18:00 Schwimmtraining Bronze		17:00–17:45 Aqua Ausdauerzirkel*	
				18:00–18:45 Aqua Babybauch*	
18:45–19:30 Aqua Power	18:45–19:30 Aqua Cycling		18:45–19:30 Aqua Power	18:45–19:30 Kraultraining Erwachsene	
19:45–20:30 Aqua Cycling	19:45–20:30 Anfänger Schwimmkurs Erwachsene		19:45–20:30 Uhr Aqua Cycling	19:45–20:30 Uhr Anfänger Schwimmkurs Erwachsene	

**Stand Oktober 2025**

Die Kurse Babyschwimmen, Aqua Gymnastik, Aqua Mix und Aqua Power sind offene Angebote mit begrenzter Teilnehmerzahl. Der Beginn ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.  
**Aqua Cycling findet als geschlossenes Angebot statt. Die Anmeldung erfolgt über den Onlineshop: [shop.baeder-duesseldorf.de](https://shop.baeder-duesseldorf.de)**

Zum Aqua Cycling sind spezielle Aqua-Schuhe notwendig, bitte bringen Sie diese zu jeder Kursstunde mit.

\*Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Kostenübernahme. Anmeldung unter: [shop.baeder-duesseldorf.de](mailto:shop.baeder-duesseldorf.de)

Die Kurszeiten können in den Schulferien abweichen, bitte informieren Sie sich auf der Website: [www.baeder-duesseldorf.de](https://www.baeder-duesseldorf.de)