

Kursplan ab 02. Juni 2025

www.o-fit.de

02.06. bis 27.07.2025 8 Einheiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------

Anmeldung ab 5. Mai 2025 möglich.

* zertifiziert Aqua Fit 09:15 - 10:05 ● Kurs Nr. 1005		Aqua Fit* 09:15 - 10:05 ● Kurs Nr. 1010 * zertifiziert			Aqua Fit 09:15 - 10:05 ● Kurs Nr. 1025
* zertifiziert Aqua Fit 10:15 - 11:05 ● Kurs Nr. 1006		Aqua Fit* 10:15 - 11:05 ● Kurs Nr. 1011 * zertifiziert			Aqua Fit 10:15 - 11:05 ● Kurs Nr. 1026
		Aqua Fit* 11:15 - 12:05 ● Kurs Nr. 1012 * zertifiziert			Aqua Fit 11:10 - 12:00 ● Kurs Nr. 1027
		Aqua Fit 12:15 - 13:00 ● Kurs Nr. 1030 * zertifiziert	Aqua Fit 12:15 - 13:05 ● Kurs Nr. 1017	Aqua Fit 12:40 - 13:30 ● Kurs Nr. 1022	
Aqua Fit* 18:00 - 18:50 ● Kurs Nr. 1001 * zertifiziert		Aqua Fit* 18:00 - 18:50 ● Kurs Nr. 1013 * zertifiziert	Aqua Fit 18:00 - 18:50 ● Kurs Nr. 1018		Aqua Fit 18:10 - 19:00 ● Kurs Nr. 1028
Aqua Fit 18:55 - 19:45 ● Kurs Nr. 1002	Aqua Fit 18:55 - 19:45 ● Kurs Nr. 1007	Aqua Fit 18:55 - 19:45 ● Kurs Nr. 1014	Aqua Fit 18:55 - 19:45 ● Kurs Nr. 1019		Aqua Fit 19:10 - 20:00 ● Kurs Nr. 1029
Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1003	* zertifiziert Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1008	Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1015	Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1020		
Aqua Fit 20:00 - 20:50 ● Kurs Nr. 1004 im Erlebnisbecken	Aqua Fit 20:00 - 20:50 ● Kurs Nr. 1009 im Erlebnisbecken	Aqua Fit 20:00 - 20:50 ● Kurs Nr. 1016 * zertifiziert im Erlebnisbecken	Aqua Fit 20:00 - 20:50 ● Kurs Nr. 1021 im Erlebnisbecken		

Seit
Jan. 2025:
Rehasport
(siehe Rückseite)

Preis Aqua-Kurs:
Kurs 8 Einheiten
109,00 Euro

*** Bei den zertifizierten Kursen ist eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich.**

Preis zertifizierter Aqua-Kurs:
Kurs 8 Einheiten
115,00 Euro

O-Fit GmbH Eickeler Bruch 139 · 44652 Herne
Die Aqua-Kurse finden statt im:
Sport- und Erlebnisbad Wananas
Am Wananas 1 · 44653 Herne

- 1 Kurs pro Woche | 8 Wochen-Programm
- inkl. 3 Std. Schwimmbadaufenthalt
- inkl. Nachholmöglichkeit verpasster Kurse (jeweils um 20:00 Uhr im Erlebnisbecken von Montag bis Donnerstag)

Anmeldung per WhatsApp: 0176 32603102
Festnetz 02325 9924951
oder per E-Mail: anmeldung@o-fit.de

Ampelsystem ● ● ● – finde den richtigen Kurs für Dich!

● In diesem Kurs kommen Sie an Ihre Grenzen. Bei diesem fesselnden Aqua Fitness Workout werden Sie mit Spaß und einer kräftigen Portion Motivation bereits im Wasser zum Schwitzen kommen.

Bei diesem Kurs ist nichts unmöglich. Der Muskelaufbau und das Überwinden des inneren Schweinehundes, steht hier im Fokus.

Ob Tief- oder Flachwasser – hier ist alles möglich!

Sie mögen es gedrillt zu werden?
Dann sind Sie hier genau richtig!

Hinweis: NICHT für Nichtschwimmer

● Durch unsere speziellen Trainingsformeln werden alle individuellen Wünsche mit jeder Menge Spaß erfüllt, egal welches Alter, Vorkenntnisse und welches Fitnesslevel.

In diesen Kursen wird das gesamte Fitness Workout mit Spaß und Motivation verbunden. Ein Training für den Bauch, die Beine, den Po, die Arme u.v.m.

Hier erlebt jeder Teilnehmer das Training im Wasser als sportliches Erlebnis mit riesigem Spaßfaktor und wahrhaftigem Muskelaufbau.

Hinweis: Tiefwasser möglich!!

● In unseren **zertifizierten** Aqua Fitness Kursen kommen Sie definitiv an Ihre Grenzen, dennoch wird hier durch unsere Physiotherapeuten auch auf die individuellen Belange unserer Teilnehmer eingegangen.

In diesem Kurs bieten wir nicht nur gesundheitsfördernde Bewegungen im Wasser an, sondern garantieren Dir ebenfalls Spaß und Partyfeeling sowie tolle Musik und Entertainment.