

WASSER ANGEBOTE | Aqua und mehr e.V. und OSC 04 Rheinhausen e.V.

| MONTAG | | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | | |
|--|---|------------|--|------------|-----------------|--|-------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Homberg | Marktschule | Toepperbad | Marktschule | Toepperbad | Marktschule | Toepperbad | Marktschule | Toepperbad | Marktschule | Toepperbad | Wanheimerort |
| | | | | | | | | | | RehaSport | |
| | | | | | | | | | | 7.00-7.45 Uhr | |
| | | | | | | | | | | AquaFit 50+ | |
| | | | | | | | | | | 8.00-8.45 Uhr | |
| | | | | | | | | | | | |
| | AquaFit 50+ 15.45-16.30 Uhr | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Anfänger Kinder ab 4 Jahre | | | Anfänger Kinder ab 5 Jahre | | AquaFit | Kinder-Schwimmen ab Seepferdchen | | | | | Reha-Sport Wasser |
| 16.30-17.30 Uhr | | | 15.45-16.30 Uhr | | 16.00-17.00 Uhr | 16.00-16.45 Uhr | | | | | 16.30-17.15 Uhr |
| Fortgeschrittene Anfänger | | | Fortgeschrittene Anfänger | | | | | | | | Reha-Sport Wasser |
| 16.40-17.40 Uhr | | | 16.30-17.15 Uhr | | | | | | | | 17.15-18.00 Uhr |
| Kinder-Schwimmen ab Seepferdchen | | | Kinder-Schwimmen ab Seepferdchen | | AquaFit | | | | | | Reha-Sport Wasser |
| 16.45-17.45 Uhr | | | 17.15-18.00 Uhr | | 18.30-19.15 Uhr | | | | | | 18.00-18.45 Uhr |
| | | | | | AquaFit | | | | | | |
| | | | | | 19.15-20.00 Uhr | | | | | | |
| | AquaFit Power 20.00-21.00 Uhr | | AquaJogging 20.00-21.00 Uhr | | | | | AquaFit 20.15-21.15 Uhr | | AquaFit 20.00-20.45 Uhr | |

Lehrschwimmbekken in der Marktschule Friemersheim: Marktstrasse 25, 47229 Duisburg | Kombibad-Homberg: Schillerstrasse 160, 47198 Duisburg | Hallenbad Toeppersee: Bergheimer Str.101, 47239 Duisburg
Schwimmbad Kranichschule Wanheimerort: Kranichstr. 21 – 25, 47055 Duisburg

Kontakt: Aqua und mehr e.V. 0 20 65/8 36 90 92 (OSC Reha-Sport 02065/68 78 400) - Stand: 15.10.2018 - In den Ferien von NRW finden keine Wasserangebote statt.