

TuS Bönen 1901 e.V. · Bahnhofstr. 116 · 59199 Bönen

Telefon: 0 23 83 / 5 71 89

Öffnungszeiten: di, 19.30 – 21.00 und do, 16.00 – 19.00 Uhr

www.tus-boenen.de



Aqua-Jogging ist eine hervorragende Möglichkeit die allgemeine Fitness und Kondition nicht absinken zu lassen. Aber auch nach einem Unfall, einer Verletzung oder einer Operation die Beweglichkeit der Gelenke wiederzugewinnen. Das Laufen im Wasser beschleunigt darüber hinaus den Heilungsprozess durch seine anregende Wirkung auf Herz und Kreislauf. Besonders geeignet auch für sportliche "Wiedereinsteiger". Je nach Trainingsintensität, kann man sogar im Wasser schwitzen.

Wann: montags von 19:00 – 20:00 Uhr **oder**
montags von 20:00 – 21:00 Uhr **oder**
dienstags von 20:00 – 21:00 Uhr

Wo: Bad & Sauna Bönen

Kosten: Mitglieder: 1,50 € / Std. und
Nichtmitglieder: 3,50 € / Std.

Leitung: Monika Neuhaus / Elke Wegner



***** Eine vorherige Anmeldung und Bezahlung im Büro ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf max. 18 begrenzt ist. *****

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	von/bis	Dauer	Mitglied	Nichtmitglied
AQUA 1	Mo, 19:00 - 20:00	09.01. - 26.03.	12 Wo	18,00 €	42,00 €
AQUA 2	Mo, 20:00 - 21:00	09.01. - 26.03.	12 Wo	18,00 €	42,00 €
AQUA 1 di	Di, 20:00 - 21:00	10.01. - 27.03.	12 Wo	18,00 €	42,00 €
AQUA 3	Mo, 19:00 - 20:00	16.04. - 02.07.	11 Wo	16,50 €	38,50 €
AQUA 4	Mo, 20:00 - 21:00	16.04. - 02.07.	11 Wo	16,50 €	38,50 €
AQUA 2 di	Di, 20:00 - 21:00	17.04. - 03.07.	11 Wo	16,50 €	38,50 €
AQUA 5	Mo, 19:00 - 20:00	27.08. - 01.10.	6 Wo	9,00 €	21,00 €
AQUA 6	Mo, 20:00 - 21:00	27.08. - 01.10.	6 Wo	9,00 €	21,00 €
AQUA 3 di	Di, 20:00 - 21:00	28.08. - 02.10.	6 Wo	9,00 €	21,00 €
AQUA 7	Mo, 19:00 - 20:00	22.10. - 10.12.	8 Wo	12,00 €	28,00 €
AQUA 8	Mo, 20:00 - 21:00	22.10. - 10.12.	8 Wo	12,00 €	28,00 €
AQUA 4 di	Di, 20:00 - 21:00	23.10. - 11.12.	8 Wo	12,00 €	28,00 €