

Aqua Jumping

Aqua Jumping ist ein Ganzkörpertraining bei dem ein Trampolin eingesetzt wird. Durch den zusätzlichen Einsatz verschiedener Geräte wird die Stunde abwechslungsreicher. Gute Musik rundet die Stunde ab.

- Stundenzahl: 10 (je 45 Minuten)
- Kosten: 99,00 Euro pro Kurs/pro Person
- Anmeldung und Bezahlung zu den Kassenöffnungszeiten im Stadtbad (Bar oder Kartenzahlung möglich)

Termine

Sommerferien:

- **Donnerstag 19:15 – 20:00Uhr**

18.07. bis 22.08.2019

Anmeldung ab 02.07.2019

* 6 Einheiten für 60,00€

- **Freitag 18:15 – 19:00Uhr**

08.11. bis 20.12.2019

Anmeldung ab 09.07.2019

* 7 Einheiten für 70,00€



Stand Juni 2019
Änderungen vorbehalten

Anschrift Bad:

Sammys
Stadtbad Dormagen
Robert-Koch-Str. 34
41539 Dormagen
Tel.: 02133/27 26 50

Verwaltung:

Stadtbad- und
Verkehrsgesellschaft
Dormagen mbH
Willy-Brandt-Platz 1
41539 Dormagen
Tel. 02133/27 26 25
Fax 02133/27 26 26
Mail: stadtbad@svgd.de
www.svgd.de



Stadtbad Dormagen

Kurse 2019

- Aqua Fitness
- Aqua Cycling
- Aqua Jumping

September bis
Dezember 2019



Aqua Fitness

Ein Training der Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Durch den Einsatz verschiedener Geräte wird die Stunde abwechslungsreicher. Zudem rundet gute Musik die Stunde ab. Der Kurs findet bei einer Wassertiefe von 1,30 m und einer Wassertemperatur von 30 Grad statt.

- Stundenanzahl: 10 (je 45 Minuten)
- Kosten: 83,00 Euro pro Kurs/pro Person
- Anmeldung und Bezahlung zu den Kassenöffnungszeiten im Stadtbad (Bar oder Kartenzahlung möglich)

Termine

- **Montag 09:00 – 09:45 Uhr**
02.09. bis 25.11.2019
Anmeldung ab 09.07.2019
- **Dienstag 20:15 – 21:00 Uhr**
03.09. bis 18.12.2019
Anmeldung ab 09.07.2019
- **Mittwoch 20:30 – 21:15 Uhr**
06.11. bis 18.12.2019
Anmeldung ab 09.07.2019
* 7 Einheiten für 58,00€
- **Freitag 19:15 – 20:00 Uhr**
08.11. bis 20.12.2019
Anmeldung ab 09.07.2019
* 7 Einheiten für 58,00€

Aqua Cycling

Aqua Cycling ist ein Ausdauertraining bei dem der Schwerpunkt bei den Beinen liegt. Durch den zusätzlichen Einsatz verschiedener Geräte, kommen auch die Arme in Bewegung. Zudem rundet gute Musik die Stunde ab. Der Kurs findet bei einer Wassertiefe von 1,30 m und einer Wassertemperatur von 30 Grad statt.

- Stundenanzahl: 10 (je 45 Minuten)
- Kosten: 95,00 Euro pro Kurs/pro Person
- Anmeldung und Bezahlung zu den Kassenöffnungszeiten im Stadtbad (Bar oder Kartenzahlung möglich)

Termine

- **Dienstag 19:00 – 19:45 Uhr**
03.09. bis 26.11.2019
Anmeldung ab 09.07.2019

