



Schwimmen / Sauna	Niveau	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Nacktschwimmen ASF	gemischt	10:00 - 22:00	10:00 - 22:00	14:00 - 22:00	14:00 - 22:00	10:00 - 22:00	08:00 - 20:00	19:00 - 21:00
Sauna (Frauen)	Frauen	F	F	F	F	F	F	F
Schwimmen	nur für Schwimmer	F	F	F	F	F	F	F
Aqua								
Aqua Brasil	Anfänger-Fortgeschrittene		17:00 - 18:00			18:00 - 19:00		
Aqua Jogging mit Intervall	Anfänger-Fortgeschrittene					19:00 - 20:00		
Aqua Power-Jogging	Fortgeschrittene						14:00 - 15:00	
Aqua Relax	Anfänger-Fortgeschrittene							
Aqua Workout	Anfänger-Fortgeschrittene							
Aqua-Fitness	Einsteiger-Mittelstufe		19:15 - 20:00		17:00 - 18:00	09:00 - 10:00		
Aqua-Fitness für Schwangere	Anfänger							
Aqua-Jogging	Einsteiger-Mittelstufe	18:00 - 19:00	F	17:00 - 18:00	F	12:00 - 13:00	F	17:00 - 18:00
Aqua-Jogging	Einsteiger-Mittelstufe		F		F	08:00 - 09:00	F	
Aqua-Jogging	Einsteiger-Mittelstufe		F		F			
Aqua-Jogging	Einsteiger-Mittelstufe		F		F			
Aquafitness Rückbildung ab 8 Wochen	Frauen					11:00 - 12:00	F	
Aquarobic	Einsteiger-Mittelstufe	19:00 - 20:00	F					
Schwimmtechnik Erwachsene	Anfänger-Fortgeschrittene		20:00 - 22:00	21:00 - 22:00			13:00 - 14:00	
Triathlon Technik Schwimmtraining	Sonderbeitrag							
Wassergymnastik	Einsteiger-Mittelstufe			16:00 - 17:00	F	07:00 - 08:00	F	
Wassergymnastik	Einsteiger-Mittelstufe				F			
Wassergymnastik	Einsteiger-Mittelstufe				F			
Wassergymnastik	Einsteiger-Mittelstufe				F			
Wassergymnastik	Einsteiger-Mittelstufe				F			
Quartalskurse Aqua								
Babyschwimmen 4-18 Monate	Sonderbeitrag	17:00 - 17:45	F	09:00 - 10:00	P			
Babyschwimmen 4-18 Monate	Sonderbeitrag			09:00 - 10:00	P			
Babyschwimmen 4-18 Monate	Sonderbeitrag			10:00 - 11:00	P			
Babyschwimmen 4-18 Monate	Sonderbeitrag			10:00 - 11:00	P			
Babyschwimmen 4-18 Monate	Sonderbeitrag			11:00 - 12:00	P			
Babyschwimmen 4-18 Monate	Sonderbeitrag			11:00 - 12:00	P			
Babyschwimmen 4-18 Monate	Sonderbeitrag			12:00 - 13:00	P			
Babyschwimmen 4-18 Monate	Sonderbeitrag			13:00 - 14:00	P			
Babyschwimmen 4-18 Monate	Sonderbeitrag			14:00 - 15:00	P			
Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre	Sonderbeitrag	15:30 - 16:15	F	11:00 - 12:00	P			
Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre	Sonderbeitrag			15:00 - 16:00	P			
Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre	Sonderbeitrag			15:00 - 15:45	P			
Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre	Sonderbeitrag			15:15 - 16:00	P			
Bambinischwimmen 1,5-3 Jahre	Sonderbeitrag			15:45 - 16:30	P			
Bronze-Kurs (Voraussetzung Seepferdchen)	Sonderbeitrag			14:00 - 15:00	P	18:30 - 19:30	HUF	17:00 - 18:00
Bronze-Kurs (Voraussetzung Seepferdchen)	Sonderbeitrag			15:00 - 16:00	P			11:00 - 12:00
Bronze-Kurs (Voraussetzung Seepferdchen)	Sonderbeitrag							13:00 - 14:00
Bronze-Kurs (Voraussetzung Seepferdchen)	Sonderbeitrag							14:00 - 15:00
Bronze-Kurs (Voraussetzung Seepferdchen)	Sonderbeitrag							18:00 - 19:00
Bronze-Kurs (Voraussetzung Seepferdchen)	Sonderbeitrag							15:00 - 16:00
Bronze-Kurs (Voraussetzung Seepferdchen)	Sonderbeitrag							18:00 - 19:00
Erwachsenen Schwimmen	Sonderbeitrag					19:00 - 20:00	F	17:00 - 18:00
Gold-Kurs (Voraussetzung Silber)	Sonderbeitrag	16:00 - 17:00	P	19:00 - 20:00	F			
Gold-Kurs (Voraussetzung Silber)	Sonderbeitrag			18:00 - 19:00	F			
Gold-Star-Kurs/Talentschwimmen	Sonderbeitrag			20:00 - 21:00	F			
Kraukompaktkurs Erw. (Anfänger)	Sonderbeitrag					18:00 - 19:00	F	
Kraukompaktkurs Erw. (Fortgeschritten)	Sonderbeitrag					19:00 - 20:00	F	
Kraukompaktkurs Erw. (Fortgeschritten)	Sonderbeitrag					20:00 - 21:00	F	
Kraukompaktkurs Erw. (Fortgeschritten)	Sonderbeitrag					20:00 - 21:00	F	
Kraukompaktkurs Erw. (Fortgeschritten)	Sonderbeitrag							
Schwimmen Anfänger (Frauen)	Sonderbeitrag							
Schwimmenlernen für Frauen	Sonderbeitrag							
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag	17:00 - 18:00	F	15:00 - 16:00	HUF	15:00 - 16:00	F	10:00 - 11:00
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag			16:00 - 17:00	HUF	16:00 - 17:00	F	09:00 - 10:00
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag			17:00 - 18:00	HUF	17:00 - 18:00	F	10:00 - 11:00
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag							11:00 - 12:00
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag							12:00 - 13:00
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag							14:00 - 15:00
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag							16:00 - 17:00
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag							12:00 - 13:00
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag							15:00 - 16:00
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag							16:00 - 17:00
Seepferdchen ab 5 Jahre	Sonderbeitrag							17:00 - 18:00
Silber-Kurs (Voraussetzung Bronze)	Sonderbeitrag			15:00 - 16:00	P			
Silber-Kurs (Voraussetzung Bronze)	Sonderbeitrag			16:00 - 17:00	P			
Silber-Kurs (Voraussetzung Bronze)	Sonderbeitrag					11:00 - 12:00	F	
Silber-Kurs (Voraussetzung Bronze)	Sonderbeitrag					12:00 - 13:00	F	
Wassergewöhnung ab 3,5 Jahre	Sonderbeitrag	14:00 - 14:45	F	16:30 - 17:15	P	16:00 - 17:00	F	
Wassergewöhnung ab 3,5 Jahre	Sonderbeitrag	16:15 - 17:00	F	17:15 - 18:00	P			
Wassergewöhnung ab 3,5 Jahre	Sonderbeitrag			18:00 - 18:45	P			
Wassergewöhnung ab 3,5 Jahre	Sonderbeitrag			18:45 - 19:30	P			

Gym F	Niveau	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
BBP & Stretch ASF	Anfänger-Fortgeschrittene	19:00 - 20:00	GYM F	16:30 - 18:00	GYM F	16:30 - 18:00	GYM F	
Eltern- und Kindturnen (1-3J.) ASF	Anfänger			19:00 - 20:00	GYM F			
Fitness Workout ASF	Anfänger-Fortgeschrittene			17:00 - 18:00	GYM F			
KAHA ASF	Anfänger-Fortgeschrittene			18:00 - 19:00	GYM F			
Pilates & Stretching ASF	Einsteiger-Mittelstufe							
Power-Bauch & Rückenfitness ASF	Anfänger-Fortgeschrittene							
Qi Gong ASF	Anfänger-Fortgeschrittene	17:00 - 18:00	GYM F			19:00 - 20:00	GYM F	
Rückenfit ASF	Anfänger-Fortgeschrittene							
Seniorengymnastik ASF	Anfänger-Fortgeschrittene							
Seniorenport ASF	Anfänger-Fortgeschrittene	16:00 - 17:00	GYM F			09:00 - 10:00	GYM F	
Tai Chi meets Yoga ASF	Anfänger-Fortgeschrittene					20:00 - 21:00	GYM F	
Total Body Conditioning ASF	Anfänger-Fortgeschrittene	18:00 - 19:00	GYM F					
Vitaler Rücken ASF	Anfänger-Fortgeschrittene			19:00 - 20:00	GYM F			
Wirbelsäulengymnastik ASF	Anfänger-Fortgeschrittene							10:00 - 11:00
Yoga ASF	Anfänger-Fortgeschrittene	20:00 - 21:30	GYM F					
Yoga Einsteiger ASF	Einsteiger-Mittelstufe			18:00 - 19:00	GYM F	17:00 - 18:00	GYM F	
Yoga Mittelstufe ASF	Mittelstufe-Fortgeschrittene					18:00 - 19:00	GYM F	
Zumba Fitness ASF	Anfänger-Fortgeschrittene			20:00 - 21:00	GYM F			
Zumba Fitness meets toning ASF	Anfänger-Fortgeschrittene			15:15 - 16:00	GYM F			
Zumba für Kids (4-6 Jahre) ASF	4-6 Jahre			16:00 - 16:45	GYM F			
Zumba für Kids (7-12 Jahre) ASF	7-12 Jahre							
Zumba toning ASF	Anfänger-Fortgeschrittene					20:00 - 21:00	GYM F	

Garten
ASF Information
Voraussetzung: Seepferdchen
Letzter Einlass für Schwimmbad und Sauna: Eine Stunde vor Schliessung!
Verlassen von Schwimmbad und Sauna spätestens 20 Minuten vor Schliessung!
Ende der Frauen-bade- und Saunazeit Sonntag um 10:40 Uhr
Gartenhallenbad Fechenheim [F] | GYM F = Konstanzer Str. 16, Panoramabad Bornheim [P] = Inheidener Straße 60, Uni Sportanlage Ginnheim [UG] = Ginnheimer Landstraße 39, Hufelandhaus [HUF] = Wilhelmshöher Str.34