

H³O Mitglieder können bis Ende des Jahres
alle Kurse kostenfrei besuchen! Lediglich der
vergünstigte Eintritt ist zu entrichten.

H³O

ZENTRUM FÜR FITNESS /
THERAPIE / ERNÄHRUNG

KURSPLAN AQUAKURSE

MONTAG

13.00 – 13.45 Aqua Rehasport*

DIENSTAG

09.30 – 10.15 Aqua Cycling

18.30 – 19.15 Aqua Gymnastik

MITTWOCH

09.30 – 10.15 Aqua Dancefit (Start 01/2027)

18.30 – 19.15 Aqua Dancefit

DONNERSTAG

10.30 – 11.15 Aqua Rehasport*

17.30 – 18.15 Aqua Rehasport*

18.30 – 19.15 Aqua Cycling

FREITAG

16.30 – 17.15 Aqua Rehasport*

18.30 – 19.15 Aqua HIIT

ANMELDUNG UND PREISE



Anmelden kannst Du dich über unsere H³O APP und
direkt über www.h3o-fitness.de/schwimmwerk

Das Angebot ist als Einzelticket, 10er-Karte,
Präventionskurs sowie im Rahmen einer Mit-
gliedschaft buchbar.

Einzelticket 15,- € · Cycling 18,- €

10er-Karte-Eröffnungsangebot**
99,- € statt 129,- €

Aqua-Cycling-10er-Karte
119,- € statt 149,- €

*mit gültiger Verordnung | **Angebot gültig für alle Kurse, ausgenommen Aqua Cycling

AQUA REHASPORT

RehaSport im Wasser stärkt die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer und ist gleichzeitig schonend für Gelenke und Wirbelsäule. Durch Auftrieb und Wasserwiderstand trainierst du gelenkschonend, sicher und effektiv. Geeignet für Menschen mit orthopädischen Beschwerden, nach Verletzungen oder bei eingeschränkter Belastbarkeit.

AQUA CYCLING

Aqua Cycling verbindet effektives Ausdauer- und Krafttraining mit dem besonderen Bewegungsgefühl im Wasser. Auf dem Wasserbike trainierst du intensiv deinen ganzen Körper, während der Auftrieb die Gelenke schont. So entsteht ein abwechslungsreiches Workout, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ideal miteinander verbindet.

AQUA GYMNASTIK / AQUAFIT

Aqua Gymnastik ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining im Wasser. Der natürliche Wasserwiderstand aktiviert die Muskulatur, während der Auftrieb die Gelenke spürbar entlastet. So trainierst du effektiv, gelenkschonend und mit viel Bewegungsfreiheit.

AQUA DANCEFIT

Aqua Dance ist ein dynamisches Training im Wasser mit Musik, Tanz und Bewegung. Der Kurs stärkt Ausdauer, Koordination und Muskulatur — gelenkschonend und mit viel Spaß.

AQUA HIIT

Aqua HIIT ist ein intensives Intervalltraining im Wasser mit kurzen Belastungs- und Erholungsphasen.



HOL' DIR DIE APP