

# Wasserangebote Erwachsene | Aqua und mehr e.V.

| MONTAG                                  |            | DIENSTAG   |                                     | MITTWOCH   |  | DONNERSTAG                          |            | FREITAG     |  |
|---|------------|--|-------------------------------------|--|--|-------------------------------------|------------|-------------|--|
| Marktschule                             | Toepperbad | Marktschule  | Toepperbad                          | Marktschule  | Toepperbad   | Marktschule                         | Toepperbad | Marktschule | Toepperbad   |
|   |            |  | <b>AquaFit</b><br>09.00 - 09.45 Uhr |  | <b>AquaFit</b><br>(AquaJogging)<br>10.00 - 10.45 Uhr |                                     |            |             | <b>RehaSport</b><br>(Flachwasser)<br>08.00 - 08.45 Uhr |
|   |            |  | <b>AquaFit</b><br>10.00 - 10.45 Uhr |  | <b>AquaFit</b><br>(AquaJogging)<br>11.00 - 11.45 Uhr |                                     |            |             |  |
| <b>AquaFit 50+</b><br>15.30 - 16.15 Uhr |            |  |                                     | <b>RehaSport</b><br>(Flachwasser)<br>15.00 - 15.45 Uhr |  |                                     |            |             |  |
|   |            |  |                                     | <b>RehaSport</b><br>(Flachwasser)<br>15.45 - 16.30 Uhr |  |                                     |            |             |  |
|   |            | <b>AquaPower</b><br>19.00 - 20.00 Uhr                  |                                     | <b>AquaFit</b><br>18.30 - 19.15 Uhr                    |  |                                     |            |             |  |
|   |            | <b>RehaSport</b><br>(Flachwasser)<br>20.00 - 20.45 Uhr |                                     | <b>AquaFit</b><br>19.15 - 20.00 Uhr                    |  | <b>AquaFit</b><br>20.15 - 21.15 Uhr |            |             |  |

**Marktschule:** Lehrschwimmbecken in der Marktschule Friemersheim, Marktstrasse 25, 47229 Duisburg

**Toepperbad:** Hallenbad am Toeppersee, Bergheimer Str.101, 47239 Duisburg

**Kontakt:** Aqua und mehr e.V. | Mail: [info@aqua-und-mehr.de](mailto:info@aqua-und-mehr.de) | Stand: September 2025

In den Ferien von NRW finden keine Wasserangebote statt.