



Schwimmunterricht

Baby- und Kleinkindschwimmen*		
ab 4 Mon., inkl. 1 Begleitperson, 12 Einheiten	86,40	
Kinderschwimmen ab 4 Jahren*		
(Frosch, Seepferdchen)		
ohne Eltern, 10 Einheiten	97,00	
Folgekurs*	82,00	
Ferienschwimmkurse, 10 Einheiten	105,00	

Preise € im Vorverkauf Preise € ab Quartalsbeg.

Kursgebühren AquaFitness

1. Quartal 04.01. - 31.03. (13x)	87,10	93,60
2. Quartal 01.04. - 30.06. (13x)	87,10	93,60
3. Quartal 01.07. - 08.09. (10x)	67,00	72,00
4. Quartal 09.09. - 15.12. (13x)	87,10	93,60
Jahreskarte (Januar - Dezember)	295,00	
Späterer Kurseinstieg möglich	je Einheit 7,20	
Jahresabonnement - Teilnahme an einem bestimmten Aqua Kurs und allen Trockenkursen	409,00	

AquaFitness für Schwangere

10 Einheiten	67,00
mit AquaWellness	82,00

Kombikurs „Sanfte Gymnastik“

(im Bad und im Gymnastikraum)	
10 Einheiten	92,00

Präventionskurse

zuzüglich 5,00

* In den Ferien findet der Kurs nicht statt.

Das Büro vom Aquafit befindet sich in der unteren Etage in der Frauenklinik im Klinikum Mitte, St.-Jürgen-Straße.

Sprechzeiten

Montag	15.30 - 19.30 Uhr
Dienstag	10.00 - 14.30 Uhr
Mittwoch	10.00 - 14.30 Uhr
Donnerstag	15.30 - 19.30 Uhr

Anmeldung

Anmeldung und Zahlung erfolgt vor Ort.

Preise € im Vorverkauf Preise € ab Quartalsbeg.

Gymnastik & Fitness

1. Quartal 04.01. - 31.03. (13x)	87,10	93,60
2. Quartal 01.04. - 23.06. (12x)	80,40	86,40
3. Quartal 05.08. - 15.12. (19x)	127,30	136,80
Jahreskarte (Jan. - Dez.)	234,00	
Späterer Kurseinstieg möglich	je Einheit 7,20	

Stand: 01.03.2010
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bremer Bäder GmbH.
Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen.



Aquafit – Kursplan & Kursbeschreibungen 2010



AquaTrainings- & Schwimmkurse					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10.00 - 11.00 AquaFitness f. Schwangere m. AquaWellness	10.00 - 10.30 Baby- schwimmen	10.00 - 10.30 Baby- schwimmen	10.00 - 10.45 AquaFitness	9.30 - 10.00 Baby- schwimmen
		10.30 - 11.00 Baby- schwimmen	10.30 - 11.00 Baby- schwimmen	10.45 - 11.30 AquaFitness	10.00 - 10.30 Baby- schwimmen
	11.00 - 11.30 Baby- schwimmen	11.00 - 11.30 Baby- schwimmen	11.00 - 11.30 Kleinkind- schwimmen	11.30 - 12.15 AquaFitness	10.30 - 11.00 Kleinkind- schwimmen
	11.30 - 12.00 Baby- schwimmen	11.30 - 12.00 Kleinkind- schwimmen		14.30 - 15.00 Kleinkind- schwimmen	11.00 - 11.30 Kleinkind- schwimmen
		14.30 - 15.00 Kinder- schwimmen		15.00 - 15.30 Kleinkind- schwimmen	11.30 - 12.00 Kinder- schwimmen
	15.00 - 15.30 Kinder- schwimmen	15.00 - 15.30 Kinder- schwimmen	15.00 - 15.45 AquaFitness	15.30 - 16.00 Kleinkind- schwimmen	12.15 - 12.45 Kinder- schwimmen
	15.30 - 16.00 Kinder- schwimmen	15.30 - 16.00 Kinder- schwimmen	15.45 - 16.30 AquaFitness	16.05 - 16.35 Baby- schwimmen	12.45 - 13.15 Kinder- schwimmen
	16.00 - 16.30 Kinder- schwimmen	16.00 - 16.30 Kinder- schwimmen		16.35 - 17.05 Baby- schwimmen	13.15 - 13.45 Kinder- schwimmen
	16.30 - 17.00 Kinder- schwimmen		16.30 - 17.00 Kinder- schwimmen	17.05 - 17.35 Kleinkind- schwimmen	
	17.00 - 17.30 Kinder- schwimmen	16.45 - 17.30 AquaFitness	17.00 - 17.30 Kinder- schwimmen		
17.20 - 18.20 AquaFitness f. Schwangere m. AquaWellness	17.30 - 18.15 AquaFitness	17.30 - 18.15 AquaFitness	17.30 - 18.00 Kinder- schwimmen		
18.20 - 19.05 AquaFitness	18.15 - 19.00 AquaFitness	18.15 - 19.00 AquaFitness f. Schwangere	18.15 - 19.00 AquaFitness	18.00 - 18.45 AquaFitness	
19.15 - 20.00 AquaFitness P	19.00 - 19.45 AquaFitness	19.00 - 19.45 AquaFitness P	19.00 - 19.45 AquaFitness	18.45 - 19.30 AquaFitness	
20.00 - 20.45 AquaFitness P	20.00 - 20.45 Sanfte Gymnastik (Kombi Kurs)	19.45 - 20.30 AquaFitness P	19.45 - 20.30 AquaFitness	19.30 - 20.15 AquaFitness	
20.45 - 21.30 AquaFitness P		20.30 - 21.15 AquaFitness P			

Gymnastik & Fitness			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	18.00 - 19.00 Bauch-Beine-Po Gymnastik		
	19.15 - 20.00 Sanfte Gymnastik (Kombi Kurs)	18.30 - 19.30 Pilates	18.30 - 19.30 Bauch-Beine-Po Gymnastik
20.00 - 21.00 FitnessMix für Frauen & Männer		19.30 - 20.30 Pilates	

AquaFitness

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit einer Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining und der „Wunderwirkung“ des Wassers. Der gesamte Bewegungsapparat wird auf sanfte Art und Weise mobilisiert und gekräftigt.

AquaFitness für Schwangere

Das Element Wasser bietet die ideale Möglichkeit, auch in der Schwangerschaft sportlich aktiv zu sein. Gerade wenn sich Ihr Körper verändert, bietet Wasser den optimalen Rahmen für eine leichte Bewegung trotz des „Bauches“.

Kinderschwimmen (ab 4 Jahren)

In der Lerngruppe sind maximal 6 Kinder, damit eine intensive Betreuung möglich ist. In spielerischer Form werden die Kinder in Frosch- und Seepferdchenkursen an das Schwimmen herangeführt. Kursinhalte sind u.a. das Erlernen der Schwimmbewegungen, Gleiten, Tauchen, Springen und Schulung der Ausdauer.

Baby-/Kleinkindschwimmen

Der hautenge Körperkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Sprössling macht diesen Kurs im 32 °C warmen Wasser zu einem Erlebnis. Durch spezielle Übungen wird die Motorik geschult und die Entwicklung des Babys / Kindes gefördert.



FitnessMix für Frauen & Männer

Das ausgewogenen Ganzkörpertraining verbessert die Ausdauer, kräftigt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit und Koordination.

Bauch-Beine-Po

Gezieltes Problemzonentraining zur Muskelkräftigung, Festigung des Bindegewebes und Verbesserung der Figur.

Pilates

Intensives Mattentraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Beckenboden, Bauch und Rücken), Verbesserung des Körperbewusstseins und Streckung der Wirbelsäule.