



Schwimmunterricht

Baby- und Kleinkindschwimmen, Miniclub*

ab 4 Mon., inkl. 1 Begleitperson, 12 Einheiten	86,40
2. Begleitperson pro Einheit	2,90

Schwimmkurse in Kleingruppen für Kinder ab 4 Jahren

1. Frosch- und 1. Seepferdchenkurs*

ohne Eltern, 10 Einheiten, 1x pro Woche	97,00
---	-------

Froschfolge- Seepferdchenfolge- und Bronzekurse*

10 Einheiten, 1x pro Woche	82,00
----------------------------	-------

* in den Ferien finden diese Kurse nicht statt.

Intensivschwimmkurse in den Ferien

Sa. + So. 2 Std.	105,00
------------------	--------

Kindergeburtstag

Sa. + So. 2 Std.	77,00
------------------	-------

Preise im Vorverkauf	Preise ab Quartalsbeg.
----------------------	------------------------

AquaTraining

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. - 15.09. (11x)**	73,70	79,20
4. Quartal 16.09. - 15.12. (13x)**	87,10	93,60
Jahreskarte (Januar - Dezember)	295,00	

Bei freien Plätzen ist ein späterer Kurseinstieg möglich
je Einheit 7,20

** Feiertage werden entsprechend abgezogen

AquaFitness für Schwangere

10 Einheiten	67,00
--------------	-------

Präventionskurse

zuzüglich 5,00

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

Das besondere Angebot nur für Kunden der Bremer Bäder

Zehnerkarte für die Sauna der Sportwelt	
zum Aktionspreis:	50,00 (bis 17.00 Uhr)
	60,00 (ab 17.00 Uhr)

Gegen Vorlage Ihrer gültigen Bremer Bäder-Kurskarte können Sie Ihre Sauna-Zehnerkarte an der Rezeption der Sportwelt erwerben.

Sprechzeiten

Montag	10.00 - 14.00 Uhr
Mittwoch	15.00 - 19.00 Uhr
Freitag	13.30 - 15.30 Uhr

Das Büro vom Bad in der Sportwelt befindet sich in im Eingangsbereich der Sportwelt, Hermann-Ritter-Straße.

Anmeldung

Anmeldung und Zahlung erfolgt vor Ort.



Bad in der Sportwelt

Hermann-Ritter-Straße 100 · 28197 Bremen
Tel. 0421/ 520 42 49 · www.bremer-baeder.de
bad.sportwelt@bremer-baeder.com

Hinein ins Vergnügen ...

Bad in der – Kursplan & Kursbeschreibungen 2010

Sportwelt



AquaTrainings- & Kinderschwimmkurse					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.45 - 09.30 Kurs auf Anfrage	09.00 - 09.45 AquaRückenFit	08.45 - 09.30 AquaFitness	09.00 - 09.45 AquaFitness		Kindergeburtstage
09.30 - 10.15 AquaFitness	09.45 - 10.30 AquaRückenFit	09.30 - 10.15 AquaFitness	9.45 - 10.30 AquaFitness		
10.15 - 11.00 AquaBauch-Beine-Po	10.30 - 11.15 AquaFitness	10.20 - 10.50 Baby- oder Kleinkindschwimmen	10.30 - 11.15 AquaFitness		
	11.15 - 12.00 AquaFitness	10.55 - 11.25 Baby- oder Kleinkindschwimmen			
		11.30 - 12.00 Baby- oder Kleinkindschwimmen			
12.30 - 14.30 vermietet	12.30 - 14.30 vermietet	12.30 - 14.30 vermietet	12.30 - 14.30 vermietet	13.00 - 13.45 vermietet	
15.00 - 15.30 Kinderschwimmen	15.00 - 15.30 Kinderschwimmen	15.00 - 15.30 Kinderschwimmen	15.00 - 15.30 Kinderschwimmen	14.30 - 15.00 Kinderschwimmen	
15.30 - 16.00 Kinderschwimmen	15.30 - 16.00 Miniclub	15.30 - 16.00 Kinderschwimmen	15.30 - 16.00 Miniclub	15.00 - 15.30 Kinderschwimmen	Sonntag
16.30 - 17.00 Kinderschwimmen	16.00 - 16.30 Kinderschwimmen	16.00 - 16.30 Kinderschwimmen	16.00 - 16.30 Kinderschwimmen	15.30 - 16.00 Kinderschwimmen	Kindergeburtstage
17.00 - 17.30 Kinderschwimmen	16.30 - 17.00 Kinderschwimmen	16.30 - 17.00 Kinderschwimmen	16.30 - 17.00 Kinderschwimmen	16.00 - 16.30 Kinderschwimmen	
17.30 - 18.15 vermietet	17.00 - 17.30 Kinderschwimmen	17.00 - 17.30 Kinderschwimmen	17.00 - 17.30 Kinderschwimmen	16.30 - 17.00 Kinderschwimmen	
18.15 - 19.00 AquaFitness	17.30 - 18.00 Kinderschwimmen	17.30 - 18.00 Kinderschwimmen	17.30 - 18.00 Kinderschwimmen	17.00 - 17.30 Kinderschwimmen	
19.00 - 19.45 AquaFitness	18.15 - 19.00 AquaFitness	18.00 - 18.45 vermietet	18.15 - 19.00 AquaBauch-Beine-Po		
19.45 - 20.30 Kurs auf Anfrage	19.00 - 19.45 Aqua Power Kurs auf Anfrage	18.45 - 19.30 AquaRückenFit P	19.00 - 19.45 AquaFitness		
	19.45 - 20.15 vermietet	19.30 - 20.15 AquaFitness für Schwangere P	19.45 - 20.30 Kurs auf Anfrage		

AquaFitness, AquaBauch-Beine-Po & AquaPower

bezeichnet ein Trainingsprogramm, das in einem ausgewogenen Verhältnis sowohl das Herz-Kreislauf-System stärkt als auch die Muskelkräftigung berücksichtigt.

AquaBauch-Beine-Po bringt die Figur in Form. AquaPower sorgt für den Ausgleich muskulärer Ungleichgewichte und gibt den Muskeln durch hohe Trainingsintensität die Kraft zurück.

AquaRückenFit

ist ein Training zur Entlastung der Wirbelsäule, Kräftigung der Stütz Muskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Entspannungsfähigkeit.

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“.

Baby-/ Kleinkindschwimmen & MiniClub

Diverse Kursangebote sorgen für hautengen Körperkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Sprössling. Gleichgewichts- und kleine Turnübungen werden dank dem natürlichen Spieldrang bei 32 °Grad Wassertemperatur altersgemäß geschult.

Kinderschwimmunterricht (ab 4 Jahre)

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