



AQUA-TRAINING-KURSE OTEBAD 2025

TERMINE

| UNSERE AQUA-FITNESS-KURSE | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------|--------------------------------|---------------------|
| KURSE | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | KAT. BECKEN |
| AquaFitness | 09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 10:45 - 11:30 | 17:00 - 17:45 18:00 - 18:45 | | 17:00 - 17:45 | | | 3 Bewegungsbecken |
| Aqua Baby Bauch | | | | 18:00 - 18:45 | | | 2 Bewegungsbecken |
| AquaJogging | | 19:00 - 19:45 19:45 - 20:30 | | 09:00 - 09:45 10:00 - 10:45 | | | 3 Schwimmerbecken |
| AquaCycling | 17:40 - 18:25 18:30 - 19:15 19:25 - 20:10 20:15 - 21:00 | 19:30 - 20:15 20:15 - 21:00 | 09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 | 09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 | | 08:30 - 09:15 09:15 - 10:00 | 1 Bewegungsbecken |

| STAFFEL | VON | BIS | FREIER VERKAUF |
|---------|----------|----------|----------------|
| 1 | 02.01.25 | 16.03.25 | 09.12.24 |
| 2 | 17.03.25 | 08.06.25 | 17.02.25 |
| 3 | 09.06.25 | 29.09.25 | 12.05.25 |
| 4 | 30.09.25 | 21.12.25 | 01.09.25 |

- **Staffelkarten** sind bis zur ersten Kursstunde erhältlich. Danach können Einzeltickets erworben werden.
- **Jahreskarten** sind während der Verkaufszeiträume für die erste Staffel des nächsten Kalenderjahres erhältlich.
- Bei Zahlung mit der **Bäderkarte** (ab Silber) erhalten Sie 5% Rabatt auf die angegebenen Staffelpreise.

PREISE

| KAT. | JAHRESKARTE | STAFFELKARTE | EINZELKARTE |
|------|-------------|--------------|-------------|
| 1 | 454,10 EUR | 131,90 EUR | 15,00 EUR |
| 2 | 421,30 EUR | 122,20 EUR | 14,30 EUR |
| 3 | 404,90 EUR | 118,10 EUR | 13,40 EUR |

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen der Kurse und Kurszeiten kommen kann. Stand: November 2024

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN

Kurs-Anmeldung vor Ort im OTeBAD oder im Bremer Bäder-Shop im Südbad, Neustadtswall 81, 28199 Bremen

Anfragen zu den Kursen per Mail unter shop@bremer-baeder.de oder direkt unter ote-bad@bremer-baeder.de

AQUA BABYBAUCH

Bewegung im Wasser ist die ideale Möglichkeit, auch in der Schwangerschaft körperlich aktiv zu sein und sich und dem Baby etwas Gutes zu tun. Das Risiko einer Schwangerschaftsdiabetes wird gesenkt, Rückenbeschwerden, zu starker Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen vorgebeugt. Durch die Bewegung wird zudem die Sauerstoffzufuhr erhöht, wovon Mutter und Kind gleichermaßen profitieren.

AQUA JOGGING

Beim Joggen im Wasser wird mit einem Auftriebsgürtel ganz ohne Bodenkontakt im tiefen Becken gelaufen. Auf diese Weise sorgt Aqua Jogging für eine maximale Entlastung der Gelenke. So ist Aqua Jogging auch ideal für Sportler:innen, die verletzungsbedingt noch nicht ihr gewohntes Training absolvieren können.

AQUA FITNESS

Stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, fördern Sie Kondition, Koordination und Muskelkraft. Besonders gelenkschonend und für alle Altersgruppen geeignet.

AQUA CYCLING

Radfahren kann jede:r! Aqua Cycling ist das perfekte Mehrzwecktraining für Figur und Kondition, wobei der Spaß nicht zu kurz kommt. Und das Beste: Auch die Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur wird trainiert, denn Aqua Cycling ist nicht nur einfach Radfahren, sondern ein besonders effektives Ganzkörpertraining.