

# AQUA-TRAINING-KURSE SCHLOßPARKBAD 2024/2025



## UNSERE AQUA-FITNESS-KURSE

KURSE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	KATEGORIE   BECKEN
Aqua Fitness	18:30 - 19:15				09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 10:45 - 11:30 11:30 - 12:15 18:30 - 19:15	3   Lehrschwimmbecken
Aqua Jogging	13:30 - 14:15 14:15 - 15:00 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45		09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 18:15 - 19:00 19:00 - 19:45		19:30 - 20:15	3   Schwimmerbecken

## TERMINE

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 Schloßparkbad oder im Bremer Bäder-Shop im Südbad, Neustadtswall 81, 28199 Bremen

Anfragen zu den Kursen per Mail unter [shop@bremer-baeder.de](mailto:shop@bremer-baeder.de) oder direkt unter [schlossparkbad@bremer-baeder.de](mailto:schlossparkbad@bremer-baeder.de)

## AQUA FITNESS

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

## 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.

## WORKSHOPS ZUM KRAULSCHWIMMEN

Sie wollten schon immer einmal Kraulschwimmen lernen? Oder Ihren Schwimmstil in verschiedenen Lagen perfektionieren? Wir bieten sowohl für Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene verschiedene Trainings in Form von wöchentlichen Kursen oder Workshops an.