

# AQUA-TRAINING-KURSE FREIZEITBAD VEGESACK 2024/2025



## UNSERE AQUA-FITNESS-KURSE

KURSE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	KATEGORIE   BECKEN
Aqua Fitness			10:00 - 10:45 10:50 - 11:35 18:15 - 19:00 19:15 - 20:00			3   Schwimmerbecken
Aqua Power		18:20 - 18:50 19:30 - 20:00		19:30 - 20:00		1   Solebecken
Aqua Bauch Beine Po		18:55 - 19:25		18:20 - 18:50		1   Solebecken
Aqua Rückenfit				09:10 - 09:40 09:45 - 10:15 10:20 - 10:50 17:45 - 18:15		1   Solebecken
Aqua Mix				18:55 - 19:25		1   Solebecken
Aqua Babybauch		17:45 - 18:15				1   Solebecken

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

## 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

## ANMELDUNG ZU DEN KURSEN

**Kurs-Anmeldung vor Ort** im Freizeitbad Vegesack 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 [freizeitbad-vegesack@bremer-baeder.de](mailto:freizeitbad-vegesack@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 POWER

Intensives Kraftausdauertraining ohne Überlastungsgefahr – die Eigenschaften des Wassers ermöglichen diese perfekte Mischung! Aqua Power ist ein sehr forderndes Training, gerade das macht es so beliebt. Hier kann man sich nach Herzenslust austoben!

## AQUA-BAUCH-BEINE-PO

Gezieltes Training mit einer Kombination aus Ausdauertraining und Kräftigungsübungen.

## AQUA RÜCKENFIT

Kräftigung der Stütz Muskulatur und nachhaltige Linderung von Rückenbeschwerden.

## AQUA MIX

Wie der Name bereits erahnen lässt, werden in diesem Kurs unterschiedliche Disziplinen im wöchentlichen Wechsel trainiert. Hierzu zählen: Aqua Fitness \* Aqua Rückenfit \* Aqua Jogging Flachwasser \* Aqua Bauch Beine Po \* Aqua Power \* Aqua Kick Punch \* Aqua BootCamp HIIT \* Aqua WunschDirWas!

## AQUA BABYBAUCH

Schwangerschaftssport im Wasser zur Steigerung des Wohlbefindens für Mutter und Kind.