

AQUA-TRAINING-KURSE FREIZEITBAD VEGESACK 2024



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: August 2024

TERMINE

STAFFEL	VON	BIS	FREIER VERKAUF
1	02.01.24	17.03.24	04.12.23
2	18.03.24	02.06.24	26.02.24
3	03.06.24	29.09.24	06.05.24
4	30.09.24	22.12.24	02.09.24

- **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	435,20 EUR	126,80 EUR	14,40 EUR
2	402,50 EUR	117,50 EUR	13,70 EUR
3	389,80 EUR	113,60 EUR	12,90 EUR
5		72,50 EUR	18,60 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 oder direkt unter 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 für Problemzonen 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.