

# AQUA-TRAINING-KURSE HORNER BAD 2024



## UNSERE AQUA-FITNESS-KURSE

KURS	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	KATEGORIE   BECKEN
Aqua Fitness		08.15 - 09.00 09.00 - 09.45 17.45 - 18.30 18.30 - 19.15	09.00 - 09.45 09.45 - 10.30 10.30 - 11.15	09.00 - 09.45		3   Kursbecken
Aqua Jogging					09.00 - 09.45	3   Kombi-Becken
Aqua Power	10.30 - 11.15 17.45 - 18.30			10.30 - 11.15 18.15 - 19.00		2   Kursbecken
Aqua Bauch Beine Po	09.00 - 09.45 09.45 - 10.30 17.00 - 17.45			09.45 - 10.30		2   Kursbecken
Aqua Rücken Fit		10.00 - 10.45 10.45 - 11.30 17.00 - 17.45				2   Kursbecken
Aqua Jump					16.15 - 17.00 17.00 - 17.45 17.45 - 18.30	1   Kursbecken

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

## TERMINE

STAFFEL	VON	BIS	FREIER VERKAUF
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 Horner Bad 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 [hornerbad@bremer-baeder.de](mailto:hornerbad@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 JUMP

Ein straffes Trainingsprogramm für Beine, Po und die gesamte Rumpfmuskulatur! Die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren und auch die Massagewirkung des Wassers wird durch die Sprungbewegung noch verstärkt. Aqua Jump kräftigt und strafft den gesamten Körper und macht einfach Spaß!

## 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 RÜCKENFIT

Kräftigung der Stützmuskulatur und nachhaltige Linderung von Rückenbeschwerden.