AQUA-TRAINING-KURSE HORNER BAD 2026

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 17:15 - 18:00	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 18:30 - 19:15		18:00 - 18:45 18:45 - 19:30	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				17:15 - 18:00	16:15 - 17:00 17:00 - 17:45 17:45 - 18:30	1 | Kursbecken
NEU: Aqua Boot Camp HIIT				19:00 - 19:30 19:30 - 20:00		1 | Kursbecken

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen der Kurse und Kurszeiten kommen kann.

Stand: Dezember 2025

TERMINE

STAFFEL	VON	BIS	FREIER VERKAUF
1	02.01.26	15.03.26	15.12.25
2	16.03.26	07.06.26	02.03.26
3	08.06.26	27.09.26	26.05.26
4	28.09.26	20.12.26	14.09.26

- **Staffelkarten:** Bei freien Plätzen ist es immer möglich auch während einer Staffel einzusteigen.
- **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	473,00 EUR	137,20 EUR	15,60 EUR
2	438,90 EUR	127,10 EUR	14,80 EUR
3	423,80 EUR	122,90 EUR	14,00 EUR

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN

Kurs-Anmeldung vor Ort im Horner Bad oder im Bremer Bäder-Shop im Südbad, Neustadtswall 81, 28199 Bremen
In unserem **Online-Shop unter www.kurse.bremer-baeder.de** können Sie freie Plätze der jeweiligen Kurse einsehen und bequem online buchen.

AQUA BOOT CAMP HIIT

Maximale Effekte in kurzer Zeit mit Aqua Boot Camp HIIT, dem High Intensity Interval Training im Flachwasser.

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 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.