



AQUA-TRAINING-KURSE OTEBAD 2024

UNSERE AQUA-FITNESS-KURSE							
KURSE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	KAT. BECKEN
AquaFitness	09.15 - 10.00 10.00 - 10.45 10.45 - 11.30	17.00 - 17.45 18.00 - 18.45					3 Bewegungsbecken
AquaJogging		19.00 - 19.45 19.45 - 20.30		09.00 - 09.45 10.00 - 10.45			3 Schwimmerbecken
AquaCycling	17.45 - 18.30 18.35 - 19.20 19.25 - 20.10 20.15 - 21.00	19.30 - 20.15 20.15 - 21.00	09.15 - 10.00 10.00 - 10.45	09.30 - 10.15 10.15 - 11.00		08.30 - 09.15 09.15 - 10.00	1 Bewegungsbecken

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

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN

Kurs-Anmeldung vor Ort im OTeBAD 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 ote-bad@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.

AQUA CYCLING

Radfahren kann jede:r! Aqua Cycling ist das perfekte Mehrzwecktraining für Figur und Kondition, wobei der Spaß nicht zu kurz kommt. Und das Beste: Auch die Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur wird trainiert, denn Aqua Cycling ist nicht nur einfach Radfahren, sondern ein besonders effektives Ganzkörpertraining.