

AQUA-TRAINING-KURSE OTeBAD 2026



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		17:10 - 17:55 18:50 - 19:35			3 Bewegungsbecken
AquaJogging		19:00 - 19:45		09:00 - 09:45 10:00 - 10:45			3 Schwimmerbecken
AquaCycling	17:40 - 18:25 18:30 - 19:15 19:25 - 20:10 20:15 - 21:00	19:30 - 20:15 20:15 - 21:00	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 17:30 - 18:15 18:15 - 19:00	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45		08:30 - 09:15 09:15 - 10:00	1 Bewegungsbecken
Aqua Baby Bauch			11:05 - 11:50	18:00 - 18:45			2 Bewegungsbecken
NEU: Aqua Running HIIT		20:00 - 20:30					1 Schwimmerbecken

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen der Kurse und Kurszeiten kommen kann. Stand: Mai 2026

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

In unserem **Online-Shop** unter www.kurse.bremer-baeder.de können Sie freie Plätze der jeweiligen Kurse einsehen und bequem online buchen.

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 BABYBAUCH

Bewegung im Wasser ist die ideale Möglichkeit, auch in der Schwangerschaft körperlich aktiv zu sein und sich und dem Baby etwas Gutes zu tun. Das Risiko einer Schwangerschaftsdiabetes wird gesenkt, Rückenbeschwerden und Wassereinlagerungen vorgebeugt. Durch die Bewegung wird zudem die Sauerstoffzufuhr erhöht, wovon Mutter und Kind gleichermaßen profitieren.

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.

AQUA RUNNING HIIT

Gelenkschonendes High Intensity Interval Training im Tiefwasser mit verschiedenen Trainingsgeräten sorgt für hohen Kalorienverbrauch. Hier werden sowohl der Kreislauf wie auch die Muskeln optimal versorgt.