

# AQUA-TRAINING-KURSE SÜDBAD 2024



## UNSERE AQUA-FITNESS-KURSE

KURSE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	KATEGORIE   BECKEN
Aqua Fitness	09.30 - 10.15	09.30 - 10.15	11.45 - 12.30	08.00 - 08.45	08.00 - 08.45	3   Bewegungsbecken
	10.15 - 11.00	16.30 - 17.15	12.30 - 13.15	09.30 - 10.15	08.45 - 09.30	
	11.45 - 12.30	17.15 - 18.00	13.15 - 14.00	10.15 - 11.00	09.30 - 10.15	
	12.30 - 13.15		14.00 - 14.45	16.30 - 17.15		
	17.30 - 18.15		16.45 - 17.30	18.00 - 18.45		
	18-15 - 19.00		18.15 - 19.00			
	19.00 - 19.45		19.45 - 20.30			
Aqua Fitness			18.50 - 19.35 19.35 - 20.20			3   Lehrschwimmbecken
Aqua Jogging			17.15 - 18.00 18.00 - 18.45 18.45 - 19.30 19.30 - 20.15			3   Schwimmerbecken
Aqua Power	16.45 - 17.30	18.00 - 18.45 18.45 - 19.30	09.30 - 10.15 17.30 - 18.15 19.10 - 19.45	19.30 - 20.15		2   Bewegungsbecken
Aqua Bauch Beine Po				18.45 - 19.30		2   Bewegungsbecken
Aqua Rückenfit	19.45 - 20.30	08.45 - 09.30	08.00 - 08.45	08.45 - 09.30 17.15 - 18.00		2   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 **Bädertarte** (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 Südbad oder im Bremer Bäder-Shop im Südbad, Neustadts-wall 81, 28199 Bremen

Anfragen zu den Kursen per Mail unter [shop@bremer-baeder.de](mailto:shop@bremer-baeder.de) oder direkt unter [suedbad@bremer-baeder.de](mailto:suedbad@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 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.