

# AQUA-TRAINING-KURSE VITALBAD 2024



## UNSERE AQUA-FITNESS-KURSE

KURS	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	KATEGORIE   BECKEN
Aqua Fitness	09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 10:30 - 11:15 11:15 - 12:00 17:45 - 18:30 18:30 - 19:15		09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 10:30 - 11:15 11:15 - 12:00 17:15 - 18:00 18:00 - 18:45	17:30 - 18:15 18:15 - 19:00		3   Erlebnisbecken
Aqua Rückenfit	11:30 - 12:00 12:30 - 13:00 17:45 - 18:15 18:45 - 19:15	09:00 - 09:30 10:00 - 10:30	09:00 - 09:30 09:30 - 10:00	17:15 - 17:45 18:15 - 18:45		1   Solebecken
Gesundheitsgymnastik	12:00 - 12:30 18:15 - 18:45 19:15 - 19:45	09:30 - 10:00	10:00 - 10:30	17:45 - 18:15 18:45 - 19:15		1   Solebecken
Aqua Jump	19:30 - 20:15		12:15 - 13:00 19:00 - 19:45	19:15 - 20:00		1   Erlebnisbecken

## 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

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

## ANMELDUNG ZU DEN KURSEN

Kurs-Anmeldung vor Ort im Vitalbad 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 [vitalbad@bremer-baeder.de](mailto:vitalbad@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 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!

## GESUNDHEITSGYMNASTIK

Sanftes Training im Wasser, das die Koordination und Muskelkraft fördert. Entspannung für Körper und Seele, außerdem werden die Gelenke angenehm entlastet.

## AQUA RÜCKENFIT

Kräftigung der Stütz Muskulatur und nachhaltige Linderung von Rückenbeschwerden.