

ALLE KURSE AUF EINEN BLICK

UNSERE KLASSIKER

KURSE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	KATEGORIE BECKEN
AquaFitness	18.00 – 18.45	07.30 – 08.15 09.15 – 10.00 18.00 – 18.45 18.45 – 19.30		15.00 – 15.45 15.45 – 16.30 19.45 – 20.30	09.00 – 09.45 09.45 – 10.30 17.15 – 18.00	3 Lehrschwimmbecken
AquaJogging				17.15 – 18.00 18.00 – 18.45		3 Schwimmerbecken

KRAFT UND AUSDAUER

AquaPower	19.40 – 20.10					1 Solebecken
AquaBauchBeinePo		20.15 – 20.45		19.15 – 19.45		1 Solebecken
AquaMix		08.15 – 09.00		18.50 – 19.35		2 Lehrschwimmbecken

GESUNDHEIT UND AUSGLEICH

AquaBabyBauch	19.05 – 19.35					1 Solebecken
Gesundheitsgymnastik	10.10 – 10.40 11.20 – 11.50 11.55 – 12.25 18.30 – 19.00	08.50 – 09.20	09.05 – 09.35 09.40 – 10.10 10.15 – 10.45		10.35 – 11.05	1 Solebecken
AquaRückenFit	10.45 – 11.15 14.30 – 15.00 16.45 – 17.15	09.25 – 09.55 17.55 – 18.25 18.30 – 19.00 19.45 – 20.15	17.20 – 17.50 18.30 – 19.00 19.45 – 20.15 20.15 – 20.45	09.35 – 10.05 10.10 – 10.40 18.45 – 19.15		1 Solebecken

SPORTLICHES SCHWIMMEN

Techniktraining		19.05 – 19.35				2 Schwimmerbecken
-----------------	--	---------------	--	--	--	---------------------

TROCKENGYMNASTIK MIT SCHWIMMEN (max. 30 Min nach dem Kurs)

KURSE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	KATEGORIE ORT
Bodyworkout	09.45 – 10.30 18.00 – 18.45*			09.30 – 10.15	09.30 – 10.15* 10.15 – 11.00*	3 Gymnastikhalle
Rückenfitness	18.45 – 19.30*					3 Gymnastikhalle
Pilates			18.30 – 19.30			2 Gymnastikhalle
KörperBalance		09.45 – 10.30				3 Gymnastikhalle

* Reha Angebot

UNSERE SCHWIMMKURS

KURSE	MONTAG	DIENSTAG	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	KATEGORIE BECKEN
Babys 3 – 12 Monate					10.30 – 11.00		2 Solebecken
Babys 1 – 2 Jahre					11.00 – 11.30		2 Solebecken
Kleinkind ab 2 Jahre					11.30 – 12.00 12.00 – 12.30*		2 Solebecken
Stadtmusikanten Anf.					09.25 – 09.55		2 Lehrschwimmbecken
Stadtmusikanten Fort.					09.55 – 10.25		2 Lehrschwimmbecken
Seepferdchen Anf.	16.10 – 16.40 Mo + Fr	16.45 – 17.15		16.10 – 16.40 Mo + Fr	10.30 – 11.00 11.15 – 11.45 12.00 – 12.30	09.20 – 09.50 10.00 – 10.30	3 2 Lehrschwimmbecken
Seepferdchen Anf. ab 12 Jahre			18.15 – 18.45				2 Lehrschwimmbecken
Seepferdchen Fort.	15.30 – 16.00 Mo + Fr	17.25 – 17.55		15.30 – 16.00 Mo + Fr	12.45 – 13.15 13.30 – 14.00	10.45 – 11.15	3 2 Lehrschwimmbecken
Bronze			15.55 – 16.25		14.15 – 15.15	11.30 – 12.00	3 2 Lehrschwimmbecken
Silber (45 Min.)			16.30 – 17.15		09.30 – 10.15		3 2 Schwimmerbecken
Erwachsene	19.45 – 20.15	19.45 – 20.15					2 Lehrschwimmbecken

* Ab 3 Jahre

Die Baby- und Kleinkinderschwimmkurse bis einschließlich 2 Jahre finden im Solebecken statt. Alle weiteren Schwimmkurse finden im Lehrschwimmbecken statt.

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

TERMINE

STAFFEL	VON	BIS	FREIER VERKAUF
FRÜHJAHR	02.01.20	26.03.20	25.11.19
SOMMER	27.03.20	23.06.20	10.02.20
HERBST	24.06.20	13.10.20	04.05.20
WINTER	14.10.20	22.12.20	14.09.20

- **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.
- 60 Min. **SCHWIMMEN NACH DEM KURS** ist in Verbindung mit einem BB-Kurs für 1,60 EUR möglich. **NEU!**

PREISE

KAT.	JAHRESKARTE	STAFFELKARTE	EINZELKARTE
1	404,80 EUR	117,80 EUR	13,40 EUR
2	374,60 EUR	109,10 EUR	12,70 EUR
3	363,20 EUR	105,50 EUR	12,00 EUR
2	389,70 EUR	113,30 EUR	12,80 EUR
3	329,20 EUR	95,70 EUR	10,60 EUR
1	-	-	12,10 EUR
2	-	-	10,00 EUR
3	-	-	8,85 EUR

Wir bieten ganzjährig, auch in den Schulferien, **Schwimmkurse** an, die in der Regel 10 Einheiten umfassen. Bitte erfragen Sie die **Kurstermine** und die **Vorverkaufszeiten** im Bad oder Bremer Bäder-Shop.

Kurs-Anmeldung vor Ort im Westbad oder im Bremer Bäder-Shop bei Karstadt Sports in der Sögestraße 22.

Anfragen zu den Kursen per Mail unter
→ shop@bremer-baeder.de