



Termine unserer Staffeln 2017

| Staffel | von | bis | Freier Verkauf ab |
|----------|------------|------------|-------------------|
| Frühjahr | 02.01.2017 | 26.03.2017 | 21.11.2016 |
| Sommer | 27.03.2017 | 20.06.2017 | 06.02.2017 |
| Herbst | 03.08.2017 | 15.10.2017 | 01.05.2017 |
| Winter | 16.10.2017 | 22.12.2017 | 11.09.2017 |

Alle KursteilnehmerInnen haben die Möglichkeit sich ihren Platz für die Folgestaffel bis zum Beginn des freien Verkaufs zu sichern.

Preise AquaTraining 2017

Staffelkarten / Karten für Schwimmkurse

| Kat. | AquaTraining | Trockenfitness mit Schwimmen | Trockenfitness ohne Schwimmen | Schwimmkurse |
|------|--------------|------------------------------|-------------------------------|--------------|
| 1 | 110,00 Euro | 135,50 Euro | 111,50 Euro | 113,00 Euro |
| 2 | 101,50 Euro | 111,50 Euro | 89,50 Euro | 93,00 Euro |
| 3 | 98,00 Euro | 95,00 Euro | 73,00 Euro | 82,00 Euro |
| 4 | - | - | - | 77,00 Euro |

Bei Zahlung mit der Bäderkarte (ab Silber) erhalten Sie 5% Rabatt auf die angegebenen Staffelpreise. Ausgenommen Schwimmkurse.

Jahreskarten

| Kat. | AquaTraining | Trockenfitness mit Schwimmen | Trockenfitness ohne Schwimmen |
|------|--------------|------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 384,00 Euro | 478,00 Euro | 392,00 Euro |
| 2 | 358,00 Euro | 392,00 Euro | 314,00 Euro |
| 3 | 346,00 Euro | 334,00 Euro | 256,00 Euro |
| 4 | - | - | - |

Einzelkarten

| Kat. | AquaTraining | Trockenfitness mit Schwimmen | Trockenfitness ohne Schwimmen |
|------|--------------|------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 11,20 Euro | 13,80 Euro | 11,40 Euro |
| 2 | 10,40 Euro | 11,40 Euro | 9,10 Euro |
| 3 | 10,00 Euro | 9,70 Euro | 7,40 Euro |
| 4 | - | - | - |

Einteilung der Kategorien:

AquaTraining

Kategorie 1: Geräte Training (AquaBack, AquaCycling, AquaJump, SUP, SUY), alle Solekurse und Spezialkurse (z.B. AquaZumba, Mermaiding, AquaRunning HIIT, AquaBootCamp, AquaYoga)

Kategorie 2: AquaBauchBeinePo, AquaSpeed, AquaPower, AquaRobic, AquaBabybauch, AquaRückenFit (nicht im Solebecken!)

Kategorie 3: AquaFitness, AquaJogging

Schwimmunterricht

Kategorie 1: Baby- und Kleinkindschwimmen, Schwimmunterricht mit max. 6 Teilnehmern (Froschkurse und Seepferdchenkurse)

Kategorie 2: Baby- und Kleinkindschwimmen, Erwachsenenschwimmkurse, Sonderschwimmkurse mit 10 TN (z.B. samstags und sonntags)

Kategorie 3: Baby- und Kleinkindschwimmen, Schwimmkurse mit max. 10 Teilnehmern (Froschkurse, Seepferdchenkurse, Bronze, Silber, Gold)

Kategorie 4: Baby- und Kleinkindschwimmen, Schwimmkurse im Freibad

Trockenfitness

Kategorie 1: 90 Minuten Trockenfitness

Kategorie 2: 60 Minuten Trockenfitness

Kategorie 3: 45 Minuten Trockenfitness

Spezialkurse

Kategorie 1: Aktionskurse oder besonders exklusive Angebote wie bspw. Schwimmkurse mit 6 Kindern am Wochenende.

Für alle Bäder gilt:

| Bäderkarte | EURO | Rabatt-Schwimmen | Rabatt-Sauna | RabattKurse |
|------------|-----------|------------------|--------------|-------------|
| Bronze | 35 - 99 | 10 % | 0 % | 0 % |
| Silber | 100 - 249 | 13 % | 15 % | 5 % |
| Gold | 250 - 449 | 17 % | 20 % | 5 % |
| Platin | 450 - 999 | 21 % | 25 % | 5 % |

Keine Rabattierung bei Kurzschwimmen, Familienkarten, Sondertarife, Schwimmkurse, Einzel- und Jahreskarten.

Stand: 01.12.2016

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bremer Bäder GmbH.

Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen.

Aquafit

Frauenklinik
St.-Jürgen-Straße · 28205 Bremen
aquafit@bremer-baeder.de
www.bremer-baeder.de



Aquafit – Kursplan & Kursbeschreibungen 2017

| AquaTrainings- & Schwimmkurse | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
| | | | 7.20 - 8.40 vermietet | 8.00 - 10.00 vermietet | |
| | | | 9.30 - 10.00 Babyschwimmen 3-12 Monate | 10.00 - 10.45 AquaFitness | |
| 10.00 - 12.40 vermietet | 7.20 - 12.40 vermietet | | 10.00 - 10.30 Babyschwimmen 3-12 Monate | 10.45 - 11.30 AquaFitness | 10.00 - 13.20 vermietet |
| | | 10.30 - 11.15 AquaBaby- bauch | 10.30 - 11.00 Babyschwimmen 1-2 Jahre | 11.30 - 12.15 AquaPower | |
| | | 11.15 - 12.00 AquaRück- bildung | 11.00 - 11.30 Babyschwimmen 1-2 Jahre | 12.15 - 13.00 AquaFitness | |
| | | 12.15 - 12.45 AquaFitness | | | |
| 15.00 - 17.00 vermietet | | | | | |
| | 15.00 - 15.30 Froschkurs ab 3J. | 15.00 - 15.30 Seepferdchen | 14.30 - 15.15 AquaFitness | | |
| | 15.30 - 16.00 Seepferdchen | 15.30 - 16.00 Froschkurs ab 3J. | 15.15 - 16.00 AquaFitness | 15.15 - 15.45 Babyschwimmen 3-12 Monate | 15.15 - 15.45 Froschkurs ab 3J. |
| | 16.00 - 16.30 Seepferdchen | 16.00 - 16.30 Froschkurs ab 3J. | | 15.45 - 16.15 Babyschwimmen 1-2 Jahre | 16.00 - 16.30 Babyschw. 3-12 Mon. |
| | 16.30 - 17.00 Seepferdchen | | 16.30 - 17.00 Froschkurs ab 3J. | 16.15 - 16.45 Kleinkindschwimmen ab 2 Jahre | 16.30 - 17.00 Babyschw. 1-2 Jahre |
| | 17.00 - 17.30 Froschkurs ab 3J. | 16.45 - 17.30 AquaFitness | 17.00 - 17.30 Seepferdchen | 16.45 - 17.15 Kleinkindschwimmen ab 2 Jahre | |
| 17.30 - 18.15 AquaPower | | 17.30 - 18.15 AquaFitness | 17.30 - 18.00 Froschkurs ab 3J. | 17.15 - 17.45 Froschkurs ab 3J. | |
| 18.15 - 19.00 AquaFitness | 18.15 - 19.00 AquaFitness | 18.15 - 19.00 AquaFitness | 18.15 - 19.00 AquaFitness | 18.00 - 18.45 AquaFitness | |
| 19.00 - 19.45 AquaFitness | 19.00 - 19.45 AquaFitness | | 19.00 - 19.45 AquaFitness | 18.45 - 19.30 AquaFitness | |
| 19.45 - 20.30 AquaFitness | 19.45 - 20.15 AquaBootCampHIT | 19.45 - 20.30 AquaFitness | 19.45 - 20.30 AquaFitness | 19.30 - 20.15 AquaPower | |
| 20.30 - 21.15 AquaFitness | 20.30 - 21.15 AquaZumba | 20.30 - 21.15 AquaFitness | 20.30 - 21.15 AquaFitness | | |

| Gymnastik & Fitness | | | | |
|------------------------------|------------------------------|----------|--------------------------------|---------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
| | | | | |
| | 18.00 - 19.00 BodyWorkout | | 18.30 - 19.30 Rückenfitness | |
| 19.30 - 20.30 BodyWorkout | | | | |

AquaFitness

Erleben Sie Fitness auf sanfte Weise. Dieses Bewegungs-training stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern fördert Kondition, Koordination, Muskelkraft und Entspannung. Bei diesem Training im Flachwasser können so auch unsichere Schwimmer und ältere Menschen ohne Angst und mit viel Spaß im Wasser Sport treiben, Gleichgesinnte treffen und das Miteinander genießen.

AquaBabybauch

Sport und Bewegung steigern das psychische und physische Wohlbefinden - das gilt natürlich auch für die Zeit zu zweit. Bewegung im Wasser ist die ideale Möglichkeit, auch in der Schwangerschaft körperlich aktiv zu sein und sich und dem Baby etwas Gutes zu tun. So senken Sie das Risiko einer Schwangerschaftsdiabetes, beugen Rückenbeschwerden sowie zu starker Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen vor. Durch die Bewegung wird außerdem die Sauerstoffzufuhr erhöht, davon profitieren Mutter und Kind gleichermaßen. Genießen Sie regelmäßig die Schwerelosigkeit im Wasser!

AquaZumba®

Tanzen im Wasser zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen? Das ist ein forderndes Wasser-Workout der Extraklasse. AquaZumba® verbessert effektiv die Ausdauer und kräftigt die Muskulatur. Die Musik motiviert zu einem hohem Tempo, das Sie im Wasser nicht für möglich halten würden.

AquaPower

Intensives Kraftausdauertraining ohne Überlastungsgefahr – die Eigenschaften des Wassers ermöglichen diese perfekte Mischung! AquaPower ist ein sehr forderndes Training, gerade das macht es so beliebt. Sie können sich nach Herzenslust austoben!

Baby-/Kleinkindschwimmen

Der hautenge Körperkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Sprössling macht diesen Kurs im 32 °C warmen Wasser zu einem Erlebnis. Durch spezielle Übungen wird die Motorik geschult und die Entwicklung des Babys / Kindes gefördert.

Kinderschwimmen (Frosch- und Seepferdchenkurs)

In der Lerngruppe sind maximal 6 Kinder, damit eine intensive Betreuung möglich ist. In spielerischer Form werden die Kinder an das Schwimmen herangeführt. Kursinhalte sind u.a. das Erlernen der Schwimmbewegungen, Gleiten, Tauchen, Springen und Schulung der Ausdauer.

BodyWorkout

Effektives Kraftausdauertraining mit oder ohne Hilfsmittel (Hanteln, Bälle oder Tubes), bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert und gedehnt werden. Es wird ein Übungsprogramm erarbeitet, so dass jeder Teilnehmer am Ende des Kurses in der Lage ist, die Standardübungen effektiv und technisch korrekt alleine zu Hause durchzuführen.

AquaRückbildung

Extrem effektiv NACH der Schwangerschaft, sowie für ALLE, die besonders den Beckenboden, Bauch, Rücken, Po und Beine stylen und straffen wollen. Kursziele sind die Kräftigung der Muskulatur (Beckenboden, Bauch, Rücken, Po, Beine), Straffung des Bindegewebes sowie die Aktivierung von Kreislauf und Stoffwechsel. Spaß an der Bewegung, Entspannung und der Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern kommen hier ebenfalls nicht zu kurz.

Rückenfitness

Rückenbeschwerden können viele Ursachen haben. Rückenfitness hilft durch gezielte Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung, Beschwerden zu lindern und dauerhaft vorzubeugen.

VERKAUFS- UND SPRECHZEIT

Dienstag 14.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag 14.30 - 19.30 Uhr

ANMELDUNG

Anmeldung und Zahlung erfolgt vor Ort, oder im Bremer Bäder-Shop. Das Büro vom Aquafit befindet sich in der unteren Etage in der Frauenklinik im Klinikum Mitte, St.-Jürgen-Straße.