



JULI BIS  
DEZEMBER  
2019

©Nemcomed

# AQUAPOLE - DER TREND IM WASSER

Pole Sport sieht nicht nur gut aus, sondern hält auch fit. Der Trendsport aus den USA hat den Sprung ins Wasser geschafft - jetzt anmelden und mit einer Menge Spaß trainieren!

.....  
→ [www.bremer-baeder.de](http://www.bremer-baeder.de)



# AQUAPOLE IM SÜDBAD

---

AquaPole verbindet die Effektivität und Vielseitigkeit des Pole Sports mit den positiven Eigenschaften des Wassers. Es ist ein intensives Training für die Körpermitte: Bauch, Rücken, Schultern und Gesäß werden besonders gefordert und geformt. Das Wasser ist sowohl Unterstützung als auch Widerstand bei diesem abwechslungsreichen Training, das akrobatische und tänzerische Elemente mit knallhartem Krafttraining verbindet.

## AQUAPOLE - TRENDS UND NEUHEITEN

**STAFFEL III:** 15.08. - 20.10.2019

**STAFFEL IV:** 21.10. - 22.12.2019

**TERMINE** FREITAG 16.15 | 19.15 Uhr

**DETAILS** Dauer 45 Min. pro Einheit  
Staffelkarte 115,00 Euro | Einzelkarte 13,20 Euro

---

*Stand: April 2019. Angaben ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen der Kurse und Kurszeiten kommen kann.*

### **Kurs-Anmeldung vor Ort**

im Südbad oder im Bremer Bäder-Shop  
bei Karstadt Sports in der Sögestraße 22 (3. Etage).  
Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten.

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

### **SÜDBAD**

Neustadtwall 81 . 28199 Bremen  
→ [www.bremer-baeder.de](http://www.bremer-baeder.de)

