

# ALLE KURSE AUF EINEN BLICK

## UNSERE KLASSIKER

| KURSE       | MONTAG                                    | DIENSTAG    | MITTWOCH    | DONNERSTAG  | FREITAG     | KATEGORIE   BECKEN    |
|-------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| AquaFitness | 17.30-18.15<br>18.15-19.00<br>19.00-19.45 | 09.30-10.15 | 08.45-09.30 | 08.00-08.45 | 08.00-08.45 | 3   Bewegungsbecken   |
|             |   | 16.30-17.15 | 10.15-11.00 | 09.30-10.15 | 08.45-09.30 |                       |
|             |   | 17.15-18.00 | 11.45-12.30 | 10.15-11.00 | 09.30-10.15 |                       |
|             |   | 19.30-20.15 | 12.30-13.15 | 17.00-17.45 |             |                       |
|             |   |             | 13.15-14.00 |             |             |                       |
|             |   |             | 14.00-14.45 |             |             |                       |
|             |   |             | 16.45-17.30 |             |             |                       |
|             |   |             | 18.15-19.00 |             |             |                       |
|             |   |             | 18.50-19.35 |             |             |                       |
|             |   |             | 20.00-20.45 |             |             |                       |
| AquaFitness |   |             | 19.35-20.20 | 18.30-19.15 |             | 3   Lehrschwimmbecken |
| AquaJogging | 18.45-19.30<br>19.30-20.15<br>20.15-21.00 |             | 17.15-18.00 |             |             | 3   Schwimmerbecken   |
|             |   |             | 18.00-18.45 |             |             |                       |
|             |   |             | 18.45-19.30 |             |             |                       |
|             |   |             | 19.30-20.15 |             |             |                       |

## KRAFT UND AUSDAUER

|           |             |                            |   |             |  |                     |
|-----------|-------------|----------------------------|---|-------------|--|---------------------|
| AquaPower | 16.45-17.30 | 18.00-18.45<br>18.45-19.30 | 09.30-10.15<br>17.30-18.15<br>19.15-20.00 | 20.00-20.45 |  | 2   Bewegungsbecken |
|-----------|-------------|----------------------------|---|-------------|--|---------------------|

## SPORTLICHES SCHWIMMEN

|                 |  |  |             |  |  |                       |
|-----------------|--|--|-------------|--|--|-----------------------|
| Techniktraining |  |  | 18.20-18.50 |  |  | 2   Lehrschwimmbecken |
|-----------------|--|--|-------------|--|--|-----------------------|

## GESUNDHEIT UND AUSGLEICH

|                  |             |                            |             |                            |  |                     |
|------------------|-------------|----------------------------|-------------|----------------------------|--|---------------------|
| AquaBabyBauch    |             | 08.00-08.45<br>11.00-11.45 |             |                            |  | 2   Bewegungsbecken |
| AquaBauchBeinePo |             | 10.15-11.00                |             | 19.15-20.00                |  | 2   Bewegungsbecken |
| AquaRückenFit    | 19.45-20.30 | 08.45-09.30                | 08.00-08.45 | 08.45-09.30<br>17.45-18.30 |  | 2   Bewegungsbecken |

## UNSERE SCHWIMMKURSE

| KURSE                           | MONTAG                 | DIENSTAG | MITTWOCH               | DONNERSTAG | FREITAG     | KATEGORIE   BECKEN  |
|---------------------------------|------------------------|----------|------------------------|------------|-------------|---------------------|
| Seepferdchen<br>Fortgeschritten | 16.20-16.50<br>Mo + Mi |          | 16.20-16.50<br>Mo + Mi |            | 16.15-16.45 | 3   Schwimmerbecken |
| Bronze                          | 16.55-17.25            |          |                        |            | 16.50-17.20 | 3   Schwimmerbecken |
| Silber- / Goldkurs              |                        |          |                        |            | 17.25-17.55 | 3   Schwimmerbecken |

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

## TERMINE

| STAFFEL | VON      | BIS      | FREIER VERKAUF |
|---------|----------|----------|----------------|
| 1       | 03.01.22 | 20.03.22 | 20.12.21       |
| 2       | 21.03.22 | 05.06.22 | 21.02.22       |
| 3       | 06.06.22 | 02.10.22 | 09.05.22       |
| 4       | 03.10.22 | 22.12.22 | 05.09.22       |

- **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    | 412,40 EUR  | 120,70 EUR   | 13,70 EUR   |
| 2    | 382,10 EUR  | 111,80 EUR   | 13,00 EUR   |
| 3    | 370,80 EUR  | 108,10 EUR   | 12,30 EUR   |
| 1    | -           | -            | 12,40 EUR   |
| 2    | -           | -            | 10,30 EUR   |
| 3    | -           | -            | 9,10 EUR    |

Wir bieten ganzjährig, auch in den Schulferien, **Schwimmkurse** an, die in der Regel 10 Einheiten umfassen. Bitte erfragen Sie **Kurstermine** und **freie Kursplätze** per E-Mail an [schwimmkurs@bremer-baeder.de](mailto:schwimmkurs@bremer-baeder.de).

**Kurs-Anmeldung vor Ort** im Südbad oder im Bremer Bäder-Shop bei SportScheck in der Sögestraße 22 (4. Etage).

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

