

# KURSE HORNER BAD 2023



## UNSERE AQUA TRAININGS-KURSE

KURS	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	KATEGORIE   BECKEN
Aqua Fitness		08.15 - 09.00 09.00 - 09.45 17.45 - 18.30 18.30 - 19.15	09.45 - 10.30	09.00 - 09.45		3   Kursbecken
Aqua Jogging					09.00 - 09.45	3   Kombi-Becken
Aqua Power	17.45 - 18.30 18.30 - 19.15			10.30 - 11.15 18.15 - 19.00		2   Kursbecken
<b>NEU: Aqua Boot Camp HIIT</b>				19.00 - 19.30 19.30 - 20.00		
Aqua Bauch Beine Po	17.00 - 17.45			09.45 - 10.30		2   Kursbecken
Aqua Rücken Fit		10.00 - 10.45 10.45 - 11.30 17.00 - 17.45				2   Kursbecken
Aqua Jump					16.15 - 17.00 17.00 - 17.45 17.45 - 18.30	1   Kursbecken
SUP Yoga*			19.00 - 20.00			1   Kursbecken
<b>NEU: Aqua Fit mit Baby</b>			10.30 - 11.15			2   Kursbecken

→ Aqua Training-Kurs mit Beckenbodentraining, Startempfehlung frühestens 8 Wochen nach der Geburt.  
Ihr Baby bringen Sie einfach mit zum Kurs und behalten den Babysitz vom Kursbecken aus im Blick!

## UNSERE SCHWIMMKURSE

KURS	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	KATEGORIE   BECKEN
Stadtmusikanten Plus	15.15 - 15.45 16.00 - 16.30	15.00 - 15.30 15.45 - 16.15		15.15 - 15.45 16.00 - 16.30	14.30 - 15.00 15.15 - 15.45	3   Kursbecken
Seepferdchen Anf.	Mo + Mi 15.00 - 15.30 15.45 - 16.15		Mo + Mi 15.00 - 15.30 15.45 - 16.15	15.15 - 16.00	15.15 - 16.00 16.15 - 17.00	3   Kombi-Becken
Seepferdchen Fort.	Mo + Mi 16.30 - 17.00		Mo + Mi 16.30 - 17.00	16.15 - 17.00 17.15 - 18.00		3   Kombi-Becken
Bronze	17.15 - 18.00	16.30 - 17.15 17.30 - 18.15 18.30 - 19.15				3   Kombi-Becken
Silber/Gold			17.15 - 18.00	18.15 - 19.00		3   Kombi-Becken
Kraulschwimmen Anf.	18.15 - 19.15					2   Kombi-Becken
Kraulschwimmen Fortg.			18.15 - 19.15			

## TERMINE

STAFFEL	VON	BIS	FREIER VERKAUF
1	02.01.23	19.03.23	05.12.22
2	20.03.23	05.06.23	20.02.23
3	06.06.23	02.10.23	08.05.23
4	03.10.23	22.12.23	04.09.23

- **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	423,80 EUR	123,70 EUR	14,00 EUR
2	392,70 EUR	114,60 EUR	13,30 EUR
3	382,10 EUR	110,80 EUR	12,60 EUR
1	-	-	12,80 EUR
2	-	-	10,60 EUR
3	-	-	9,40 EUR

\*SUP Yoga: Kursdauer 60 Min., Staffelparte: 180,90 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 Horner Bad 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)

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen der Kurse und Kurszeiten kommen kann. Stand: Januar 2023