

KURSE HORNER BAD 2023 - 3. STAFFEL

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	09.00 - 09.45 09.45 - 10.30	09.00 - 09.45		3 Kursbecken
Aqua Jogging					09.00 - 09.45	3 Kombi-Becken
Aqua Power	10.30 - 11.15 17.45 - 18.30		17.15 - 18.00 18.00 - 18.45	10.30 - 11.15 18.15 - 19.00		2 Kursbecken
NEU: Aqua Boot Camp HIIT				19.00 - 19.30 19.30 - 20.00		1 Kursbecken
Aqua Bauch Beine Po	09.00 - 09.45 09.45 - 10.30 17.00 - 17.45		16.30 - 17.15	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
NEU: Aqua Fit mit Baby			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		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			

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

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