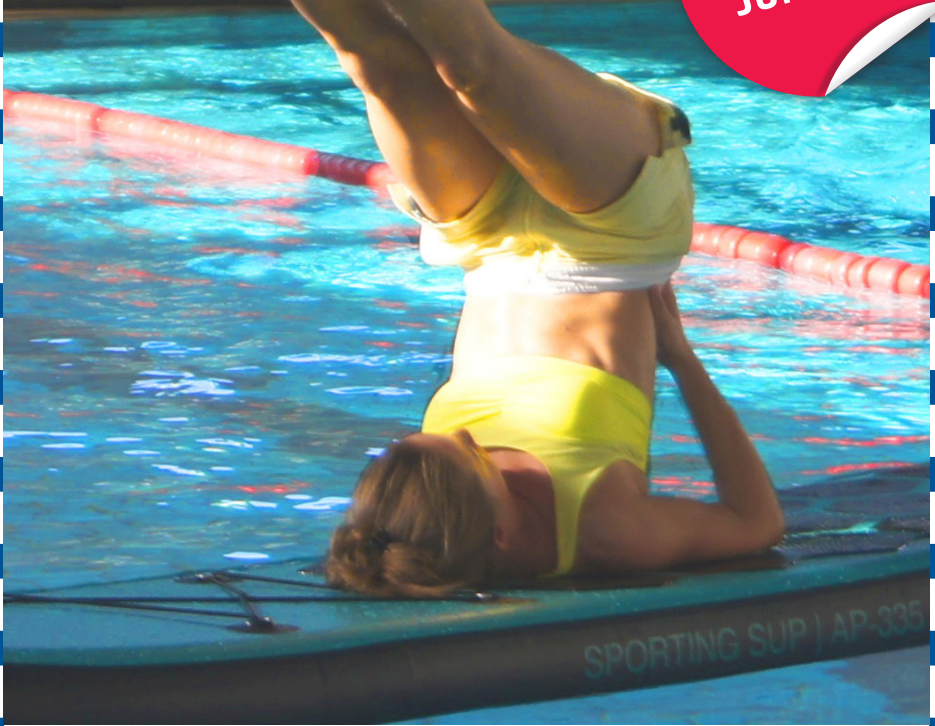


JANUAR BIS
JUNI 2018



BOARD-WORKOUT: DIE NEUEN TRENDKURSE

Ob SUP-Yoga oder SUP-Fitness: Das Workout auf dem SUP-Board macht auch im Hallenbad Spaß, schult das Gleichgewicht und stärkt die Rumpfmuskulatur. Jetzt anmelden!

www.bremer-baeder.de



SUP-FITNESS UND SUP-YOGA IM UNIBAD

SUP-EVENTTAG!
11.02.2018,
14.00-18.00,
4,70€

SUP-YOGA

Das sanfte Schaukeln und die beruhigende Wirkung des Wassers machen es leicht, ganz bei sich selbst anzukommen, und sich wohl zu fühlen. Gleichzeitig ist Yoga auf dem SUP-Board eine besondere Herausforderung: Balance, Koordination, Kraft sowie das Herz-Kreislauf-System werden gestärkt.

SUP-YOGA IM UNIBAD

STAFFEL I: 02.01. - 02.04.2018

STAFFEL II: 03.04. - 25.06.2018

TERMINE MITTWOCH 19.00 | 20.00 Uhr

DETAILS Dauer 60 Min. pro Einheit
Staffelkarte 150,00 Euro | Einzelkarte 16,50 Euro

SUP-FITNESS

Fitness auf dem SUP-Board ist ein funktionelles Training der Extraklasse. Auf der instabilen Unterlage werden bei jeder Bewegung besonders viele Muskeln, insbesondere die Stütz Muskulatur, gefordert und auch die koordinativen Fähigkeiten werden intensiv geschult.

SUP-FITNESS IM UNIBAD

STAFFEL I: 02.01. - 02.04.2018

STAFFEL II: 03.04. - 25.06.2018

TERMINE DONNERSTAG 19.30 | 20.15 Uhr

DETAILS Dauer 45 Min. pro Einheit
Staffelkarte 112,50 Euro | Einzelkarte 12,90 Euro

Kurs-Anmeldung vor Ort

im Sportbad Uni 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
→ innenstadt@bremer-baeder.de

SPORTBAD UNI

Badgasteiner Straße . 28359 Bremen
www.bremer-baeder.de

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