

Preise & Termine 2016



Termine unserer Staffeln 2016

Staffel	von	bis	Freier Verkauf ab
Frühjahr	04.01.2016	24.03.2016	07.12.2015
Sommer	29.03.2016	25.06.2016	14.03.2016
Herbst	04.08.2016	14.10.2016	08.06.2016
Winter	15.10.2016	19.12.2016	04.10.2016

Alle KursteilnehmerInnen haben die Möglichkeit sich ihren Platz für die Folgestaffel bis zum Beginn des freien Verkaufs zu sichern.

Preise AquaTraining 2016

Staffelkarten / Karten für Schwimmkurse

Kat.	AquaTraining	Trockenfitness mit Schwimmen	Trockenfitness ohne Schwimmen	Schwimmkurse
1	107,00 Euro	132,00 Euro	109,00 Euro	110,00 Euro
2	99,00 Euro	109,00 Euro	87,00 Euro	91,00 Euro
3	96,00 Euro	92,50 Euro	70,50 Euro	80,00 Euro
4	-	-	-	75,00 Euro

Bei Zahlung mit der Bäderkarte (ab Silber) erhalten Sie 5% Rabatt auf die angegebenen Staffelpreise. Ausgenommen Schwimmkurse.

Jahreskarten

Kat.	AquaTraining	Trockenfitness mit Schwimmen	Trockenfitness ohne Schwimmen
1	370,00 Euro	455,00 Euro	375,00 Euro
2	345,00 Euro	375,00 Euro	300,00 Euro
3	330,00 Euro	320,00 Euro	245,00 Euro
4	-	-	-

Einzelkarten

Kat.	AquaTraining	Trockenfitness mit Schwimmen	Trockenfitness ohne Schwimmen
1	11,20 Euro	13,80 Euro	11,40 Euro
2	10,40 Euro	11,40 Euro	9,10 Euro
3	10,00 Euro	9,70 Euro	7,40 Euro
4	-	-	-

AquaTraining

Kategorie 1: Geräte Training (AquaBack, AquaCycling, AquaJump, SUP, SUY), alle Solekurse und Spezialkurse (z.B. AquaZumba, Mermaiding, AquaRunning HIIT, AquaBootCamp, AquaYoga)

Kategorie 2: AquaBauchBeinePo, AquaSpeed, AquaPower, AquaRobic, AquaBabybauch, AquaRückenFit (nicht im Solebecken!)

Kategorie 3: AquaFitness, AquaJogging

Schwimmunterricht

Kategorie 1: Baby- und Kleinkindschwimmen, Schwimmunterricht mit max. 6 Teilnehmern (Froschkurse und Seepferdchenkurse)

Kategorie 2: Baby- und Kleinkindschwimmen, Erwachsenenschwimmkurse, Sonderschwimmkurse mit 10 TN (z.B. samstags und sonntags)

Kategorie 3: Baby- und Kleinkindschwimmen, Schwimmkurse mit max. 10 Teilnehmern (Froschkurse, Seepferdchenkurse, Bronze, Silber, Gold)

Kategorie 4: Baby- und Kleinkindschwimmen, Schwimmkurse im Freibad

Trockenfitness

Kategorie 1: 90 Minuten Trockenfitness

Kategorie 2: 60 Minuten Trockenfitness

Kategorie 3: 45 Minuten Trockenfitness

Spezialkurse

Kategorie 1: Aktionskurse oder besonders exklusive Angebote wie bspw. Schwimmkurse mit 6 Kindern am Wochenende.

Für alle Bäder gilt:

Bäderkarte	EURO	Rabatt-Schwimmen	Rabatt-Sauna	Rabatt-Kurse
Bronze	35 - 99	10 %	0 %	0 %
Silber	100 - 249	13 %	15 %	5 %
Gold	250 - 449	17 %	20 %	5 %
Platin	450 - 999	21 %	25 %	5 %

Keine Rabattierung bei Kurzschwimmen, Familienkarten, Sondertarife, Schwimmkurse, Einzel- und Jahreskarten.

Stand: 01.01.2016

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bremer Bäder GmbH.

Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen.

Aquafit

Frauenklinik
St.Jürgen-Straße · 28205 Bremen
aquafit@bremer-baeder.de
www.bremer-baeder.de



Aquafit – Kursplan & Kursbeschreibungen 2016

AquaTrainings- & Schwimmkurse					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		8.00 - 8.45 AquaFitness	7.20 - 8.40 vermietet	8.00 - 10.00 vermietet	
		8.45 - 9.30 AquaPower	9.30 - 10.00 Babyschwimmen 3-12 Monate	10.00 - 10.45 AquaFitness	
10.00 - 12.40 vermietet	7.20 - 12.40 vermietet	9.30 - 10.15 AquaPower	10.00 - 10.30 Babyschwimmen 3-12 Monate	10.45 - 11.30 AquaFitness	10.00 - 13.20 vermietet
		10.30 - 11.15 AquaBaby bauch	10.30 - 11.00 Babyschwimmen 1-2 Jahre	11.30 - 12.15 AquaPower	
		11.15 - 12.00 AquaBaby bauch	11.00 - 11.30 Babyschwimmen 1-2 Jahre		
15.00 - 17.00 vermietet		15.00 - 15.30 Seepferdchen	15.00 - 15.45 AquaFitness		
		15.30 - 16.00 Froschkurs	15.45 - 16.30 AquaFitness	15.15 - 15.45 Babyschwimmen 3-12 Monate	
	16.00 - 16.30 Froschkurs	16.00 - 16.30 Froschkurs		15.45 - 16.15 Babyschwimmen 1-2 Jahre	
	16.30 - 17.00 Seepferdchen		16.30 - 17.00 Froschkurs	16.15 - 16.45 Kleinkindschwimmen 2-3 Jahre	
	17.00 - 17.30 Froschkurs	16.45 - 17.30 AquaFitness	17.00 - 17.30 Seepferdchen	16.45 - 17.15 Kleinkindschwimmen 2-3 Jahre	
17.30 - 18.15 AquaPower	17.30 - 18.00 Froschkurs	17.30 - 18.15 AquaFitness	17.30 - 18.00 Froschkurs	17.15 - 17.45 Froschkurs	
18.15 - 19.00 AquaFitness	18.15 - 19.00 AquaFitness	18.15 - 19.00 AquaFitness	18.15 - 19.00 AquaFitness	18.00 - 18.45 AquaFitness	
19.00 - 19.45 AquaFitness	19.00 - 19.45 AquaFitness	19.00 - 19.45 AquaFitness	19.00 - 19.45 AquaFitness	18.45 - 19.30 AquaFitness	
19.45 - 20.30 AquaFitness	20.00 - 20.45 AquaZumba	19.45 - 20.30 AquaFitness	19.45 - 20.30 AquaFitness	19.30 - 20.15 AquaPower	
20.30 - 21.15 AquaFitness	20.45 - 21.30 AquaZumba	20.30 - 21.15 AquaFitness	20.30 - 21.15 AquaFitness		

Gymnastik & Fitness				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	18.00 - 19.00 BodyWorkout		18.30 - 19.30 Rückenfitness	18.00 - 19.00 Latin Dance Workout
	19.30 - 20.30 BodyWorkout			

AquaFitness

Erleben Sie Fitness auf sanfte Weise. Dieses Bewegungs-training stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern fördert Kondition, Koordination, Muskelkraft und Entspannung. Bei diesem Training im Flachwasser können so auch unsichere Schwimmer und ältere Menschen ohne Angst und mit viel Spaß im Wasser Sport treiben, Gleichgesinnte treffen und das Miteinander genießen.

AquaBabybauch

Sport und Bewegung steigern das psychische und physische Wohlbefinden - das gilt natürlich auch für die Zeit zu zweit. Bewegung im Wasser ist die ideale Möglichkeit, auch in der Schwangerschaft körperlich aktiv zu sein und sich und dem Baby etwas Gutes zu tun. So senken Sie das Risiko einer Schwangerschaftsdiabetes, beugen Rückenbeschwerden sowie zu starker Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen vor. Durch die Bewegung wird außerdem die Sauerstoffzufuhr erhöht, davon profitieren Mutter und Kind gleichermaßen. Genießen Sie regelmäßig die Schwerelosigkeit im Wasser!

AquaZumba®

Tanzen im Wasser zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen? Das ist ein forderndes Wasser-Workout der Extraklasse. AquaZumba® verbessert effektiv die Ausdauer und kräftigt die Muskulatur. Die Musik motiviert zu einem hohem Tempo, das Sie im Wasser nicht für möglich halten würden.

AquaPower

Intensives Kraftausdauertraining ohne Überlastungsgefahr – die Eigenschaften des Wassers ermöglichen diese perfekte Mischung! AquaPower ist ein sehr forderndes Training, gerade das macht es so beliebt. Sie können sich nach Herzenslust austoben!

Baby-/Kleinkindschwimmen

Der hautenge Körperkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Sprössling macht diesen Kurs im 32 °C warmen Wasser zu einem Erlebnis. Durch spezielle Übungen wird die Motorik geschult und die Entwicklung des Babys / Kindes gefördert.

Kinderschwimmen (Frosch- und Seepferdchenkurs)

In der Lerngruppe sind maximal 6 Kinder, damit eine intensive Betreuung möglich ist. In spielerischer Form werden die Kinder an das Schwimmen herangeführt. Kursinhalte sind u.a. das Erlernen der Schwimmbewegungen, Gleiten, Tauchen, Springen und Schulung der Ausdauer.

BodyWorkout

Effektives Kraftausdauertraining mit oder ohne Hilfsmittel (Hanteln, Bälle oder Tubes), bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert und gedehnt werden. Es wird ein Übungsprogramm erarbeitet, so dass jeder Teilnehmer am Ende des Kurses in der Lage ist, die Standardübungen effektiv und technisch korrekt alleine zu Hause durchzuführen.

Latin Dance Workout

Latin Dance Workout vereint Cardiotraining und Spass am Tanzen. Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, gleichzeitig wird die Fettverbrennung angekurbelt. Hier verschmelzen Elemente lateinamerikanischer Tänze mit Kräftigungsübungen zu einem effektiven Workout. Die Schrittfolgen sind leicht erlernbar.

Rückenfitness

Rückenbeschwerden können viele Ursachen haben. Rückenfitness hilft durch gezielte Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung, Beschwerden zu lindern und dauerhaft vorzubeugen.

VERKAUFS- UND SPRECHZEIT

Dienstag	14.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag	14.30 - 19.30 Uhr

ANMELDUNG

Anmeldung und Zahlung erfolgt vor Ort, oder im Bremer Bäder-Shop. Das Büro vom Aquafit befindet sich in der unteren Etage in der Frauenklinik im Klinikum Mitte, St.-Jürgen-Straße.