

Wassergymnastik/Aquajogging

Bewegung tut gut: Bei der Wassergymnastik kann jeder mitmachen, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun will. Mit der gelenkschonenden Gymnastik im Wasser kann den Muskelverspannungen vorgebeugt oder diesen nach einem arbeitsreichen Tag entgegengewirkt werden.

Wassergymnastik ist keine schwierige, aber eine effektive Gymnastik, da man im Wasser leichter ist und bei den Übungen den Wasserwiderstand hat. Dabei werden die verschiedenen Muskelgruppen des Bewegungsapparates gekräftigt und die Kondition gesteigert.

Das Training findet unter der Anleitung von ausgebildetem Fachpersonal statt. Trainiert wird auch mit Bällen, Stangen und Schwimmbrettern für unterschiedliche Intensität und vielfältige, umfangreiche Übungen.

Termine: Jeden Donnerstag 19.00 – 20.00h

Kursbeitrag: Einzelkarte: 12€
10er Karte: 100€

Einzelchwimmkurse

Kursbeitrag: 350€ (10x45 Minuten)

Landesschwimmverband Bremen e.V.
hansewasser Hallenbad

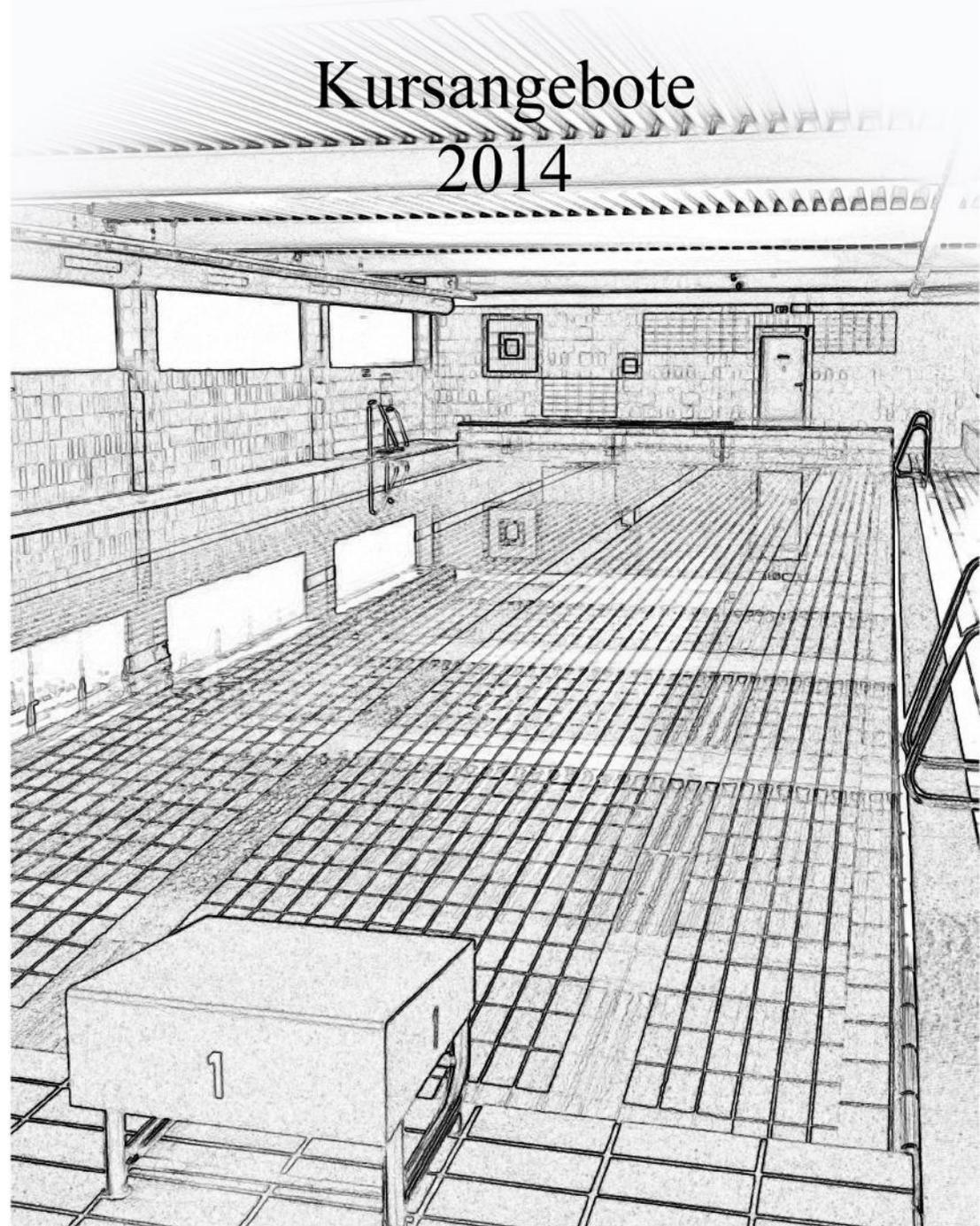
Franz-Böhmert-Str. 11
28205 Bremen
Tel.: 0421/443663

[E-Mail: hansewasser-hallenbad@outlook.de](mailto:hansewasser-hallenbad@outlook.de)
www.hansewasser-hallenbad.de

Die angebotenen Kurse und Zeiten sind abhängig von den Anmeldungen (je Kurs mindestens 6 Kinder!) sowie der Verfügbarkeit unserer Übungsleiter. Die Zeiten können entsprechend gewählt werden. Die Übungsleiter werden vom Bad eingeteilt!

HANSEWASSER HALLENBAD

Kursangebote 2014



Vom 2. Sonntag im September bis zum letzten Sonntag vor dem 24. Dezember und ab dem 8. Januar bis zum letzten Sonntag im April. Jeweils von 08h bis 15h. Ostersonntag und Pfingstsonntag geschlossen.

Einzelkarten	Bad	Sauna	Kombikarte Bad/Sauna
Kinder/Jgl./Studenten	1,00 €	-	-
Mitglieder v. Sportver.	3,50 €	-	-
Erwachsene	4,00 €	9,50 €	12,50 €
Familienkarte	10,00 €		
Aquajogging	12,00 €		
5er Karten	Bad	Sauna	Kombikarte Bad/Sauna
Kinder/Jgl./Studenten	10,00 €	-	-
Erwachsene	17,50 €	45,00 €	
10er Karte	Bad	Sauna	Kombikarte Bad/Sauna
Kinder/Jgl./Studenten	20,00 €	-	-
Mitglieder v. Sportver.	30,00 €	-	-
Erwachsene	35,00 €	-	110,00 €
Intensiv-Kurse	120,00 €	-	-
Alle Schwimmkurse (**)	100,00 €	-	-
Aquajogging	100,00 €	-	-
Einzel - Schwimmkurse	350,00 €		

Ermäßigung: = (**) Schwimmkurse ./ 05,00 €, Arbeitslose und Alleinerziehende und ab 2 Kinder einer Familie.

Schwimmkurse 2023

Schwimmkurse ab dem 5. Lebensjahr für Anfänger (bis Bronze) und Fortgeschrittene (ab Bronze)

Infos zu allen Kursen unter 0421/443663

Schwimmkurse	Tage	Uhrzeit
Anfänger		
Anfänger und Fortgeschrittene	Fr.	15.00 – 15.45h 15.45 – 16.30h
Anfänger und Fortgeschrittene	Sa	08.00 – 08.45h 09.00 – 09.45h 10.00 – 10.45h 11.00 – 11.45h
Start der Kurse:	09.01. - 18.03.23 20.03. - 27.05.23 29.05. - 23.09.23 [*] 25.09. - 02.12.23	
Kursbeitrag: 100€		

(*) während der Sommerferien findet KEIN Kurs statt. Der Kurs wird ab dem 21.08.2023 fortgesetzt.

Ferienschwimmkurse/ Intensivkurse Für Kinder ab 6 Jahre, mind. 8 Teilnehmer

Ferienschwimmkurs	Termin	Uhrzeit
Osterferien 2023	27.-31.03.23	09.00 – 10.30h
Herbstferien 2023	16.- 20.10.23	09.00 – 10.30h

Kursbeitrag für Intensivkurse: 120,00€