



Schwimmkurse in Kleingruppen für Kinder ab 4 Jahren Frosch-, Seepferdchen- und Bronzekurs

ohne Eltern, 10 Einheiten*	97,00
Folgekurs, 10 Einheiten*	82,00
Ferierschwimmkurse, 6 Einheiten à 45 Min.	94,50

*In den Ferien finden diese Kurse nicht statt.

AquaTraining

		Preise im Vorverkauf	Preise ab Quartals- beginn
1. Quartal	04.01. - 31.03. (13x)**	87,10	93,60
2. Quartal	01.04. - 30.06. (13x)**	87,10	93,60
3. Quartal	01.07. - 08.09. (10x)**	67,00	72,00
4. Quartal	09.09. - 20.12. (12x)**	80,40	86,40

Jahreskarte (Januar - Dezember) 295,00
Späterer Kurseinstieg möglich je Einheit 7,20

** Feiertage werden entsprechend abgezogen.

Optisegeln

Kennenlernkurse
je Kurs 2 Tage à 3 Stunden 57,00

- K I. 08.05. - 09.05.
- K II. 15.05. - 16.05.
- K III. 24.06. - 25.06.

Wochenend- & Ferienkurse
je Kurs 5 Tage à 3 Stunden 143,00

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| I. 29.05. - 12.06. | II. 13.06. - 27.06. |
| III. 28.06. - 02.07. | IV. 05.07. - 09.07. |
| V. 12.07. - 16.07. | VI. 19.07. - 23.07. |
| VII. 26.07. - 30.07. | VIII. 31.07. - 04.08. |
| IX 07.08. - 21.08. | X. 22.08. - 05.09. |

Telefonische Kundenberatung

Montag	14.30 - 16.30 Uhr
Dienstag	9.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	14.30 - 16.00 Uhr
Freitag (April-September)	9.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung

Bitte senden Sie uns eine schriftliche Anmeldung,
gerne auch per E-Mail oder Fax.

Stand: 01.03.2010

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bremer Bäder GmbH.
Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen.



Außer Atem

Beim Ohlenhof 14 · 28239 Bremen
Tel. 0421 / 6 91 51 33 · Fax 0421 / 6 91 51 69
ausseratem@bremer-baeder.com · www.bremer-baeder.de

Hinein ins Vergnügen ...

Außer Atem – Kursplan & Kursbeschreibungen 2010



AquaTrainings- & Kinderschwimmkurse			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Sonntag
14.00 - 14.30 Kinderschwimmen			10.00 - 10.30 Kinderschwimmen
14.35 - 15.05 Kinderschwimmen	14.45 - 15.15 Kinderschwimmen		10.35 - 11.05 Kinderschwimmen
15.10 - 15.40 Kinderschwimmen	15.20 - 15.50 Kinderschwimmen		11.10 - 11.40 Kinderschwimmen
15.45 - 16.15 Kinderschwimmen	15.55 - 16.25 Kinderschwimmen		11.45 - 12.15 Kinderschwimmen
16.20 - 16.50 Kinderschwimmen	16.30 - 17.00 Kinderschwimmen		
17.00 - 17.45 AquaRückenFit	17.05 - 17.35 Kinderschwimmen		
	17.40 - 18.10 Kinderschwimmen		
	18.15 - 19.00 AquaFitness		
	19.15 - 20.00 AquaJogging	19.30 - 20.15 AquaFitness	
	20.15 - 21.00 AquaRobic	20.15 - 21.00 AquaBauch-Beine-Po	
<small>Die Einteilung der Kinderschwimmkurse in Frosch-, Seepferdchen- oder Bronzekurs erfolgt durch die Bremer Bäder und richtet sich nach den vorliegenden Anmeldungen.</small>			
Wörpebad: Neuenkirchener Weg, Haus Nr. 55, 28865 Lilienthal			

... AQUA TRAINING

Wasser besitzt eine ganze Reihe positiver Eigenschaften. Es ist ideal zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Herz-Kreislauf-Funktion, der Muskelkraft, der Beweglichkeit und einer guten Körperhaltung mit nur sehr geringem Verletzungsrisiko.

AquaFitness bezeichnet ein Trainingsprogramm, das in einem ausgewogenem Verhältnis sowohl das Herz-Kreislauf-System stärkt als auch die Muskelkräftigung berücksichtigt.

AquaJogging ist ein intensives und absolut gelenkschonendes Ausdauer- und Kräftigungstraining im Tiefwasser. Unterstützt durch spezielle für diesen Kurs entwickelte Geräte, wie z. B. Auftriebsgürtel oder Beinschwimmer, kann die Intensität des Unterrichts variiert werden. Der Wechsel zwischen verschiedenen Laufformen und gezielten Kräftigungsübungen schafft Abwechslung und Ausgewogenheit.

AquaRückenFit

ist eine Gymnastik zur Entlastung der Wirbelsäule, Kräftigung der Stütz Muskulatur und Verbesserung der allgemeinen Entspannungsfähigkeit.

AquaRobic

ist ein energiegeladenes Herz-Kreislauf-Training im Flachwasser, zur Verbesserung der Kondition und vor allem hervorragend zum Abnehmen geeignet. Denn: AquaRobic ist Fettverbrennung pur! Inhalt der Kursstunden sind einfache, abwechslungsreiche Schrittfolgen zu fetziger Musik.

AquaBauch-Beine-Po nennt sich ein populäres Trainingsformat zur Muskelkräftigung, Festigung des Bindegewebes und Verschönerung der Figur.

Kinderschwimmen (ab 4 Jahren)

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



Optisegeln

Die kleinen Kapitäne werden mit Wind und Wasser vertraut gemacht und lernen neben den Grundfertigkeiten des Segelns auch die Fachbegriffe. Vor, in und nach den Sommerferien bieten wir Intensivkurse für AnfängerInnen und Fortgeschrittene an. Boote und Schwimmwesten werden gestellt. Voraussetzung: Freischwimmerabzeichen