



## Schwimmunterricht

### Baby- und Kleinkindschwimmen\*

ab 4 Mon., inkl. 1 Begleitperson, 12 Einheiten	86,40
2. Begleitperson pro Einheit	2,90

### Schwimmkurse in Kleingruppen für Kinder ab 4 Jahren

#### 1. Frosch- und 1. Seepferdchenkurs\*

ohne Eltern, 10 Einheiten, 1x pro Woche	97,00
---	-------

#### Froschfolge- und Seepferdchenfolge- und Bronzekurse\*

10 Einheiten, 1x pro Woche	82,00
----------------------------	-------

\* in den Ferien finden diese Kurse nicht statt.

<b>Intensivschwimmkurse in den Ferien</b>	105,00
---	--------

	Preise im Vorverkauf	Preise ab Quartalsbeg.
<b>AquaTraining</b>		
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. - 15.09. (11x)**	73,70	79,20
4. Quartal 16.09. - 15.12. (13x)**	87,10	93,60
AquaTraining Jahreskarte	295,00	

Bei freien Plätzen ist ein späterer Kurseinstieg möglich  
je Einheit 7,20

\*\* Feiertage werden entsprechend abgezogen

### AquaFitness + Wellness für Schwangere

10 Einheiten	82,00
--------------	-------

### Freies Schwimmen

Zehnerkarte	40,00
-------------	-------

## Schwimmen für Frauen

Frauen	4,00
Kinder	2,50

## Sprechzeiten

Montag	11.00 - 14.00 Uhr
Mittwoch	11.15 - 14.15 Uhr
Donnerstag	16.30 - 18.30 Uhr
Erweiterte Sprechzeiten vor Quartalsbeginn bitte telefonisch erfragen.	

## Anmeldung

Anmeldung und Zahlung erfolgt vor Ort.

Stand: 01.03.2010  
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bremer Bäder GmbH.  
Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen.



## Goosebad

Goosestraße 18 · 28237 Bremen  
Tel. 0421/ 643 78 27 · Fax 0421/643 78 28  
goosebad@bremer-baeder.com · www.bremer-baeder.de

Hinein ins Vergnügen ...

# Goosebad – Kursplan & Kursbeschreibungen 2010

AquaTrainings- & Schwimmkurse					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8.30 - 9.15 AquaFitness				
9.30 - 10.45 Schwimmen für Frauen/ Schwimmkurs	9.15 - 10.00 AquaFitness		10.15 - 11.00 AquaFitness		
	10.00 - 10.45 AquaFitness		11.00 - 11.45 AquaFitness		11.00 - 13.00 Schwimmen für Frauen und Kinder
			11.45 - 12.45 Freies Schwimmen		
12.30 - 13.30 Freies Schwimmen			12.45 - 13.30 AquaFitness		13.00 - 15.00 Schwimmen für Frauen und Kinder
			14.00 - 15.30 Schwimmen für Frauen	14.30 - 15.15 auf Anfrage	
15.00 - 15.30 Kinder- schwimmen		15.00 - 15.30 Kinder- schwimmen			
15.30 - 16.00 Kinder- schwimmen		15.30 - 16.00 Kinder- schwimmen	15.30 - 16.00 Babyschwimmen	15.15 - 16.00 auf Anfrage	
16.00 - 16.30 Kinder- schwimmen		16.00 - 16.30 Kinder- schwimmen	15.30 - 16.00 Kleinkind- schwimmen		15.00 - 17.00 Schwimmen für Frauen
16.30 - 17.00 Kinder- schwimmen		16.45 - 17.30 AquaFitness für mollige Frauen			
17.00 - 17.30 Kinder- schwimmen		17.45 - 18.45 AquaFitness und Wellness f. Schwangere			
17.30 - 18.00 Kinder- schwimmen					
18.00 - 18.45 AquaFitness	18.30 - 19.15 AquaRobic	18.45 - 19.30 AquaFitness	18.45 - 19.30 AquaFitness	19.00 - 20.30 auf Anfrage	
19.00 - 19.45 AquaFitness	19.15 - 20.00 AquaFitness	19.30 - 20.15 AquaFitness auf Anfrage	19.30 - 20.15 AquaFitness auf Anfrage	19.45 - 20.30 auf Anfrage	
19.45 - 20.30 Kurs auf Anfrage	20.00 - 20.45 AquaFitness	20.15 - 21.00 Kurs auf Anfrage			

Änderungen vorbehalten!

## ... 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. Einige der Kurse sind auch für Personen geeignet, die unter arthritischen Erkrankungen im Schulter-Nacken- oder Hüft- und Kniebereich leiden. Damen, die etwas unsicher sind sich im Badeanzug zu zeigen, werden sich beim **„AquaFitness für mollige Frauen“** richtig wohlfühlen.

## 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.

## AquaFitness + Wellness für Schwangere

Das Element Wasser bietet die ideale Möglichkeit, auch in der Schwangerschaft sportlich aktiv zu sein. Gerade wenn sich Ihr Körper verändert, bietet Wasser den optimalen Rahmen für eine leichte Bewegung trotz des „Bauches“.

## Baby-/Kleinkinderschwimmen

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 (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.

## Schwimmen für Frauen

In entspannter Atmosphäre haben muslimische Frauen die Möglichkeit, ganz unter sich zu schwimmen, sich im Wasser frei zu bewegen und ungestört Zeit miteinander zu verbringen.

Frauen anderer Konfessionen sind natürlich auch willkommen.