

Natürlich voller Leben:

Attraktive Kurse im Bad am Stadtwald

Mit dem separaten Kursareal bietet das Bad am Stadtwald ideale Trainingsvoraussetzungen. Die Teilnehmer unserer Aquakurse trainieren ungestört vom gewöhnlichen Badebetrieb im Bewegungsbecken - mit Ausnahme des Aqua Mix Kurses, im Freizeitbecken des Hallenbades und dem Kurs Aqua Jogging, der in einem Schwimmsportbecken stattfindet. Die Kurse finden jeweils einmal pro Woche statt.

Viele Vorteile sprechen für das abwechslungsreiche Kursprogramm

- Der Wasserauftrieb schont Sehnen, Muskeln und Gelenke.
- Der Wasserdruck massiert den Körper. Er sorgt für eine gute Durchblutung des Bindegewebes.
- Der Wasserwiderstand hält das Verletzungsrisiko gering.
- Der Kalorienverbrauch beim Sport im Wasser ist deutlich höher als im Trockenen.
- Durch die Wärmeleitfähigkeit des Wassers reguliert der Körper ständig seine Körpertemperatur. Dies stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an.

- Es gibt keine langen Vertragslaufzeiten oder Aufnahmegebühren.



Aquasportkurse

Unsere Kurse werden ausschließlich in Blöcken verkauft. Anmeldungen jeweils ab 12:00 Uhr online unter

www.onlinebuchung.bad-am-stadtwald.de

Kursstaffeln	Kurs/Block	Anmeldung
09.01. – 08.04.2023	12-13x45 Min.	ab 14.12.2022
24.04. – 16.07.2023	10-12x45 Min.	ab 30.03.2023
28.08. – 15.10.2023	6-7x45 Min.	ab 06.07.2023
30.10. – 22.12.2023	7-8x45 Min.	ab 05.10.2023



Kursprogramm vom Bad am Stadtwald

Die Gesamtaufenthaltsdauer inklusive der Teilnahme am Kurs beträgt 3 Stunden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Ab 8 Uhr						
Ab 9 Uhr		Aqua Mix 9:30-10:15 Uhr 9,00 € / 45 Min.	Aqua Gym 9:00-9:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	Aqua Fitness 9:00-9:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	Aqua Power 9:00-9:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	
		Aqua 50+* 09:45-10:30 Uhr 9,00 € / 45 Min.				
Ab 10 Uhr		Aqua Mix 10:30-11:15 Uhr 9,00 € / 45 Min.		Aqua Fitness 10:00-10:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	Aqua Power 10:00-10:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	
		Aqua RückenFit* 10:45-11:30 Uhr 9,00 € / 45 Min.				
		Aqua 50+* 11:45-12:30 Uhr 9,00 € / 45 Min.	Aqua Jogging 11:00-11:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.		Aqua Cycling Senioren 11:00-11:45 Uhr 12,00 € / 45 Min.	Aqua Pilates 12:30-13:30 Uhr 12,00 € / 45 Min.
Ab 13 Uhr						
Ab 15 Uhr			Aqua Zirkel Power 15:00-15:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	Aqua 50+* 15:00-15:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.		
Ab 16 Uhr				Aqua RückenFit* 16:00-16:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.		
Ab 17 Uhr	Aqua Fatburning 17:00-17:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.	Aqua Fatburning 17:00-17:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.		Aqua BBP 17:00-17:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.		
Ab 18 Uhr	Aqua BBP 18:00-18:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.	Aqua BBP 18:00-18:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.	Aqua Cycling 18:00-18:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.	Aqua Fatburning 18:00-18:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.		
Ab 19 Uhr	Aqua Cycling 19:00-19:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.		Aqua Fatburning 19:00-19:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.	Aqua Cycling 19:00-19:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.		
		Aqua Fatburning 19:30-20:15 Uhr 10,50 € / 45 Min.				
Ab 20 Uhr	Aqua Cycling 20:00-20:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.	Aqua Fatburning 20:15-21:00 Uhr 10,50 € / 45 Min.	Aqua Cycling 20:00-20:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.	Aqua Cycling 20:00-20:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.		

*Aquagesundheitskurs (keine zertifizierten Kurse durch die Krankenkassen)



Aquagesundheitskurse: Aqua 50+ und Aqua RückenFit

Unsere Kurse werden ausschließlich in Blöcken verkauft.
Anmeldungen jeweils ab 12:00 Uhr online unter

www.onlinebuchung.bad-am-stadtwald.de

Kursstaffeln	Kurs/Block	Anmeldung
09.01. – 08.04.2023	12-13x45 Min.	ab 14.12.2022
24.04. – 16.07.2023	10-12x45 Min.	ab 30.03.2023
28.08. – 15.10.2023	6-7x45 Min.	ab 06.07.2023
30.10. – 22.12.2023	7-8x45 Min.	ab 05.10.2023

Teilnahmebedingungen

- Die Mindestteilnehmerzahl, um eine Kursstaffel zu starten, beträgt 5 Teilnehmer.
- In den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.
- Der Zutritt zum Bad ist 30 Minuten vor Kursbeginn möglich. Bitte erscheinen Sie pünktlich.
- Die Kursgebühr ist bis spätestens 7 Tage nach der Anmeldung am Empfang des Bades in bar oder per EC Karte zu bezahlen. Die Anmeldung wird mit der Zahlung der Kursgebühr verbindlich. Für die Kurskarte müssen 5€ als Pfand in bar hinterlegt werden. Beim Kauf der Aqua Mix 6er-Karte werden die 5€ Pfand für das Aqua Mix-Band berechnet.
- Nach Beginn der Kursstaffel werden keine Gebühren erstattet.
- Fehlstunden werden nicht erstattet bzw. nachgeholt. Kursausfälle auf Grund betrieblicher Störungen werden erstattet.
- Eine Terminverlegung der Kurse ist nicht möglich.
- Die Haus- und Badeordnung gilt in vollem Umfang.



Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?

Die Kursanmeldung erfolgt online unter
www.onlinebuchung.bad-am-stadtwald.de

Sie möchten sich zu unserem Kursangebot beraten lassen?
Wir helfen Ihnen gern weiter:

Telefon: 04321 202-5962

E-Mail: kurse@swn.net

oder persönlich am Empfang im Bad.

Jetzt AquaClub-Mitglied werden!

Sie besuchen regelmäßig unsere Kurse oder möchten jetzt neu einsteigen? Dann ist der AquaClub genau das Richtige für Sie! Der AquaClub ermöglicht Ihnen einen festen Platz in Ihrem gewünschten Aquakurs (Mindestlaufzeit 6 Monate). Es ist keine erneute Anmeldung zum nächsten Kurs erforderlich! Ihre Kursgebühr wird monatlich von Ihrem Konto abgebucht.

Sie erhalten die AquaClub-Anträge an unserem Empfang oder auf der Homepage

www.stadtwerke-neumuenster.de/bad/kurse/aquaclub



SWN Bäder und Freizeit GmbH

Bismarckstraße 51, 24534 Neumünster

Bad am Stadtwald, Hansaring 177, 24534 Neumünster

Telefon 04321 202-580 (Empfang Bad am Stadtwald)

Telefax 04321 202-582, E-Mail bad@swn.net

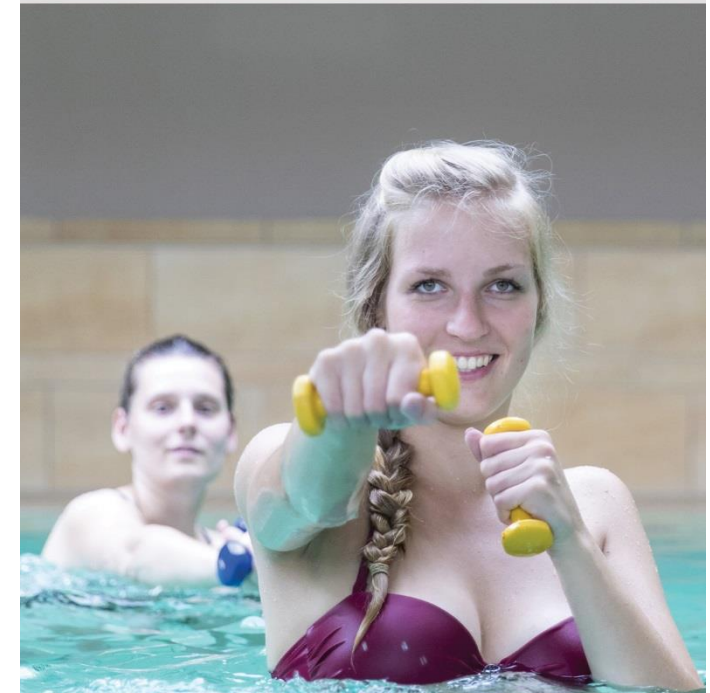
Internet www.bad-am-stadtwald.de

Änderungen vorbehalten. Stand 22.02.2022

Natürlich voller Leben.

Bleiben Sie aktiv!

Jetzt Kursplatz sichern.



SWN
Stadtwerke Neumünster

www.bad-am-stadtwald.de

