

## Natürlich voller Leben:

### Attraktive Kurse im Bad am Stadtwald

Das Bad am Stadtwald bietet mit seinem separaten Kursareal ideale Trainingsbedingungen. Unsere Aquakurse finden im Bewegungsbecken statt, wo die Teilnehmer ungestört vom regulären Badebetrieb trainieren können. Eine Ausnahme bilden der AquaMix-Kurs, der im Freizeitbecken des Hallenbades stattfindet, und der Aqua Jogging-Kurs, der im Schwimmsportbecken abgehalten wird. 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 <https://onlinebuchung.bad-am-stadtwald.de>

Kursstaffeln	Kursblock	Anmeldung
02.09.-20.10.2024	6-7x45 Min.	11.07.2024 ab 12 Uhr
04.11.-18.12.2024	6-7x45 Min.	17.10.2024 ab 12 Uhr



## Kursprogramm vom Bad am Stadtwald

Die Gesamtaufenthaltsdauer inklusive der Teilnahme am Kurs beträgt 3 Stunden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09 Uhr		Aqua Mix 09:30-10:15 Uhr	Aqua Gym 09:00-09:45 Uhr	Aqua Fitness 09:00-09:45 Uhr	Aqua Power 09:00-09:45 Uhr
		Aqua 50+ 09:45-10:30 Uhr			
10 Uhr		Aqua Mix 10:30-11:15 Uhr		Aqua Fitness 10:00-10:45 Uhr	Aqua Power 10:00-10:45 Uhr
		Aqua Rückenfit 10:45-11:30 Uhr			
11 Uhr			Aqua Jogging 11:00-11:45	Aqua 50+ 11:00-11:45	Aqua Cycling Senioren 11:00-11:45 Uhr
		Aqua 50+ 11:45-12:30 Uhr	Aqua 50+ 11:45-12:30 Uhr		
15 Uhr			Aqua Zirkel Power 15:00-15:45 Uhr	Aqua 50+ 15:00-15:45 Uhr	
16 Uhr				Aqua Rückenfit 16:00-16:45 Uhr	
17 Uhr	Aqua Fatburning 17:00-17:45 Uhr	Aqua Fatburning 17:00-17:45 Uhr		Aqua BBP 17:00-17:45 Uhr	
				Aqua Fatburning 17:45-18:30 Uhr	
18 Uhr	Aqua BBP 18:00-18:45 Uhr	Aqua BBP 18:00-18:45 Uhr	Aqua Cycling 18:00-18:45 Uhr	Aqua Cycling 18:30-19:15 Uhr	
19 Uhr	Aqua Cycling 19:00-19:45 Uhr	Aqua Fatburning 19:30-20:15 Uhr	Aqua Fatburning 19:00-19:45 Uhr	Aqua Cycling 19:15-20:00 Uhr	
20 Uhr	Aqua Cycling 20:00-20:45 Uhr	Aqua Fatburning 20:15-21:00 Uhr	Aqua Cycling 20:00-20:45 Uhr	Aqua Cycling 20:00-20:45 Uhr	

## Aquagesundheitskurse: Aqua 50+ und Aqua RückenFit

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

<https://onlinebuchung.bad-am-stadtwald.de>

Kursstaffeln	Kursblock	Anmeldung
02.09.-20.10.2024	6-7x45 Min.	11.07.2024 ab 12 Uhr
04.11.-18.12.2024	6-7x45 Min.	17.10.2024 ab 12 Uhr



### 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 frühestens 2 Stunden vor Kursbeginn möglich.
- 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 sind 5 € Pfand in bar zu hinterlegen.
- Nach Beginn der Kursstaffel werden keine Gebühren erstattet.
- Fehlstunden werden nicht erstattet bzw. nachgeholt.
- Für Kursausfälle auf Grund betrieblicher Störungen wird ein Ersatztermin angeboten oder die ausgefallene Kursstunde wird 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  
<https://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](mailto: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](http://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)

E-Mail [bad@swn.net](mailto:bad@swn.net)

Internet [www.bad-am-stadtwald.de](http://www.bad-am-stadtwald.de)

Änderungen vorbehalten. Stand 10.06.2024

Natürlich voller Leben.

## Bleiben Sie aktiv!

Jetzt Kursplatz sichern.



**SWN**

Stadtwerke Neumünster

[www.bad-am-stadtwald.de](http://www.bad-am-stadtwald.de)