

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

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

Kursstaffeln	Kurs/Block	Anmeldung
08.01. – 28.03.2024	11-12x45 Min.	ab 14.12.2023
22.04. – 21.07.2024	12-13x45 Min.	ab 21.03.2024



Kursprogramm vom Bad am Stadtwald

Die Gesamtaufenthaltsdauer inklusive der Teilnahme am Kurs beträgt 3 Stunden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Ab 9 Uhr		Aqua Mix 9:30-10:15 Uhr	Aqua Gym 9:00-9:45 Uhr	Aqua Fitness 9:00-9:45 Uhr	Aqua Power 9:00-9:45 Uhr	
		Aqua 50+* 09:45-10:30 Uhr				
Ab 10 Uhr		Aqua Mix 10:30-11:15 Uhr		Aqua Fitness 10:00-10:45 Uhr	Aqua Power 10:00-10:45 Uhr	Aqua Gym für Schwangere 10:15-11:00 Uhr
		Aqua RückenFit* 10:45-11:30 Uhr				
Ab 11 Uhr		Aqua 50+* 11:45-12:30 Uhr	Aqua Jogging 11:00-11:45 Uhr Aqua 50+ 11:00-11:45 Uhr		Aqua Cycling Senioren 11:00-11:45 Uhr	Aqua QiGong 11:15-12:00 Uhr
Ab 12 Uhr			Aqua 50+ 11:45-12:30 Uhr			Aqua Pilates 12:30-13:15 Uhr
Ab 15 Uhr			Aqua Zirkel Power 15:00-15:45 Uhr	Aqua 50+* 15:00-15:45 Uhr		
Ab 16 Uhr				Aqua RückenFit* 16:00-16:45 Uhr		
Ab 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		
Ab 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		
Ab 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		
Ab 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		

*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

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

Kursstaffeln	Kurs/Block	Anmeldung
08.01. – 28.03.2024	11-12x45 Min.	ab 14.12.2023
22.04. – 21.07.2024	12-13x45 Min.	ab 21.03.2024

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. 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.
- 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

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

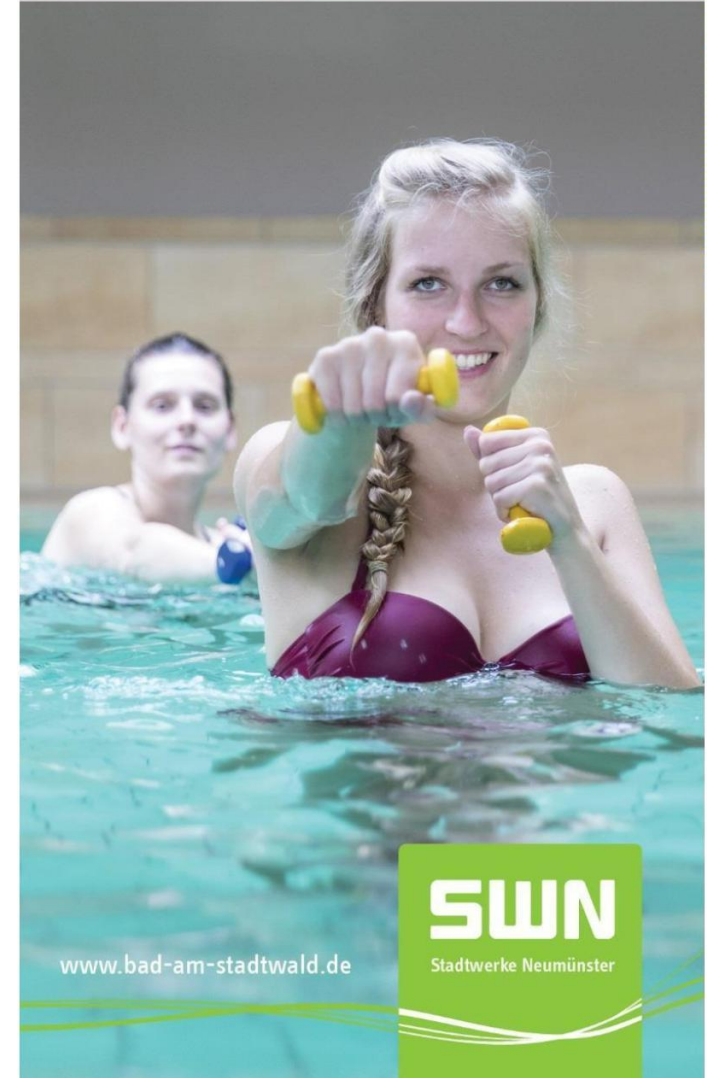
Bad am Stadtwald, Hansaring 177, 24534 Neumünster
Telefon 04321 202-580 (Empfang Bad am Stadtwald)
Telefax 04321 202-582, E-Mail bad@swn.net
Internet www.bad-am-stadtwald.de

Änderungen vorbehalten. Stand 19.10.2023

Natürlich voller Leben.

Bleiben Sie aktiv!

Jetzt Kursplatz sichern.



SWN
Stadtwerke Neumünster

www.bad-am-stadtwald.de

