

## 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 08:00 Uhr.

Kursstaffeln	Kurs / Block	Einschreibung
20.04. – 26.06.2020	9-10x45 Min.	ab 18.03.2020
10.08. – 02.10.2020	8x45 Min.	ab 24.06.2020



## 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		<b>Aqua Mix</b> 9:30-10:15 Uhr 9,00 € / 45 Min.	<b>Aqua Gym</b> 9:00-9:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 9:00-9:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	<b>Aqua Power</b> 9:00-9:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	
		<b>Aqua 50+*</b> 09:45-10:30 Uhr 9,00 € / 45 Min.				
Ab 10 Uhr		<b>Aqua Mix</b> 10:30-11:15 Uhr 9,00 € / 45 Min.		<b>Aqua Fitness</b> 10:00-10:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	<b>Aqua Power</b> 10:00-10:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	
		<b>Aqua RückenFit*</b> 10:45-11:30 Uhr 9,00 € / 45 Min.				
		<b>Aqua 50*</b> 11:45-12:30 Uhr 9,00 € / 45 Min.	<b>Aqua Jogging</b> 11:00-11:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.		<b>Aqua Cycling Senioren</b> 11:00-11:45 Uhr 12,00 € / 45 Min.	<b>Aqua Pilates</b> 12:30-13:30 Uhr 12,00 € / 45 Min.
Ab 13 Uhr						
Ab 15 Uhr			<b>Aqua Zirkel Power</b> 15:00-15:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.	<b>Aqua 50+*</b> 15:00-15:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.		
Ab 16 Uhr				<b>Aqua RückenFit*</b> 16:00-16:45 Uhr 9,00 € / 45 Min.		
Ab 17 Uhr	<b>Aqua Fatburning</b> 17:00-17:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.	<b>Aqua Fatburning</b> 17:00-17:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.		<b>Aqua BBP</b> 17:00-17:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.		
Ab 18 Uhr	<b>Aqua BBP</b> 18:00-18:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.	<b>Aqua BBP</b> 18:00-18:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.	<b>Aqua Cycling</b> 18:00-18:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.	<b>Aqua Fatburning</b> 18:00-18:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.		
Ab 19 Uhr	<b>Aqua Cycling</b> 19:00-19:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.		<b>Aqua Fatburning</b> 19:00-19:45 Uhr 10,50 € / 45 Min.	<b>Aqua Cycling</b> 19:00-19:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.		
		<b>Aqua Fatburning</b> 19:30-20:15 Uhr 10,50 € / 45 Min.				
Ab 20 Uhr	<b>Aqua Cycling</b> 20:00-20:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.	<b>Aqua Fatburning</b> 20:15-21:00 Uhr 10,50 € / 45 Min.	<b>Aqua Cycling</b> 20:00-20:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.	<b>Aqua Cycling</b> 20:00-20:45 Uhr 13,50 € / 45 Min.		

\*Aquagesundheitskurs

## Aquagesundheitskurse: Aqua 50+ und Aqua RückenFit



Unsere Kurse werden ausschließlich in Blöcken verkauft.  
Anmeldungen jeweils ab 08:00 Uhr.

Kursstaffeln	Kurs/Block	Einschreibung
20.04. – 26.06.2020	9-10x45 Min.	ab 18.03.2020
10.08. – 02.10.2020	8x45 Min.	ab 24.06.2020

### 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?

Sie möchten mehr Informationen zu unserem Kursangebot oder sich vielleicht gleich anmelden?

Wir helfen Ihnen gern weiter:

**Telefon:** 04321 202-5962

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

oder persönlich am Empfang im Bad.

Gern können Sie sich auch Online für unsere Aqua Kurse anmelden unter [www.bad-am-stadtwald.de](http://www.bad-am-stadtwald.de)

Hier erhalten Sie dann auch nähere Informationen rund um unser wöchentliches Kursangebot.

### 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 über eine Mindestlaufzeit von 6 Monaten einen festen Platz in Ihrem gewünschten Aquakurs. 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.



### 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](mailto:bad@swn.net)

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

Änderungen vorbehalten. Stand 04.02.2020



Natürlich voller Leben.

# Bleiben Sie aktiv!

Jetzt Kursplatz sichern.



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

**SWN**  
Stadtwerke Neumünster