

Meine
AquaSport-Kurse
2018



Offene Kurse

	ISHARA Familienbad & Saunawelt	Familienbad & Sauna Heepen	Sportbad & Sauna AquaWede	Sennestadt- Bad
AquaFitness	x		x	
AquaFitness Tiefwasser				x
AquaJogging	x	x	x	x
AquaLadyFitness	x			
AquaMix			x	x
Stilschwimmen	x			
Wassergymnastik				x
Wassergymn. 55 +	x		x	

Geschlossene Kurse

After Work			x	
AquaBata	x			x
AquaCycling / Power	x			
AquaFitness für Schwangere	x			
AquaJump / Mix	x			
BEboard				x

Präventionskurse

AquaGymnastik		x		
AquaGymnastik 55 +	x			
AquaGymnastik „Rücken Fit“	x			x

Weil Fitness im Wasser Spaß macht

Bleiben Sie gesund! Sport im Wasser ist ein ganz besonderes Erlebnis, bei dem die Muskulatur schonend gestärkt wird.

Unsere Kurse – egal ob Fitness, Prävention oder Reha – unterstehen der Leitung erfahrener und qualifizierter Fachkräfte. Besonders praktisch: Den Großteil unserer Sportkurse können Sie mit der AquaFitness-Karte ohne vorherige Anmeldung spontan besuchen.

Mit unserem **neuen Buchungssystem** bieten wir Ihnen bei den anmeldepflichtigen Kursen einen ganz neuen Service an: Wir informieren Sie immer aktuell per E-Mail oder SMS bei spontanen Änderungen in Wartelisten und Nachrücklisten oder bei einem Kursausfall!



Offene Kurse

Montag

9:20 30 MIN
Wassergymn. 55+
AquaWede

10:30 30 MIN
Wassergymn. 55+
ISHARA

11:15 30 MIN
Wassergymn. 55+
ISHARA

19:45 45 MIN
AquaLadyFitness
ISHARA

20:00 45 MIN
AquaFitness
AquaWede

Dienstag

9:00 45 MIN
AquaFitness
Tiefwasser
SennestadtBad

10:30 45 MIN
AquaFitness
ISHARA

16:30 45 MIN
AquaFitness
ISHARA

Mittwoch

9:20 30 MIN
Wassergymn. 55+
AquaWede

11:00 30 MIN
Wassergymn. 55+
ISHARA

11:00 45 MIN
AquaJogging
SennestadtBad

18:45 45 MIN
AquaFitness
ISHARA

19:00 45 MIN
AquaJogging
AquaWede

20:00 45 MIN
AquaMix
AquaWede

Teilnahme ohne Anmeldung

Trainieren Sie ohne Kursbindung: Beim gelenkschonenden Sport im Wasser ist Ihr ganzer Körper im Einsatz und sorgt dafür, dass Sie dauerhaft fit werden und bleiben. Besonders intensiv profitieren davon Ihre Rumpf- und Oberkörpermuskulatur, auch die Beine sind gefordert.

Übrigens können Sie jedes Mal einen anderen Kurs in einem anderen Bad besuchen!

ISHARA

Heepen

AquaWede

SennestadtBad

Donnerstag

Freitag

Samstag

9:45 45 MIN
Wassergymnastik
 SennestadtBad

10:30 45 MIN
AquaFitness
 ISHARA

13:30 45 MIN
AquaMix
 SennestadtBad

18:30 45 MIN
AquaFitness
 ISHARA

17:00 45 MIN
AquaFitness
 ISHARA

18:00 45 MIN
AquaJogging
 Heepen

18:00 45 MIN
AquaJogging
 ISHARA

19:00 45 MIN
Stilschwimmen
 ISHARA

Meine AquaFitness-Karte

Mit der AquaFitness-Karte nehmen Sie zehn Mal an den **offenen Kursen ohne Anmeldung** teil. Die Kurse dauern jeweils 45 Minuten.

Das spezielle Angebot für die ältere Generation **Wassergymnastik 55+** (30 Minuten) wird nicht mit der AquaFitness-Karte sondern direkt beim Eintritt ins Bad an der Kasse bezahlt.



Erhältlich an allen Kassen der BBF, im Kundenzentrum Jahnplatz Nr. 5 sowie online.

Offene Kurse

AquaFitness / Tiefwasser

Hier haben Sie bei einem variantenreichen Training einen hohen Effekt verbunden mit Spaß und Bewegung im tragenden Element Wasser. Rhythmische Musik und fachkundige, motivierende Anleitung fördern Ihre körperliche Fitness, tragen zur Gewichtsreduktion bei und schaffen seelischen Ausgleich.

Beim Training im **Tiefwasser** kommt ein Gefühl der Schwerelosigkeit hinzu. Dadurch wird die Wirbelsäule während des gesamten Trainings entlastet.

AquaJogging

Beim AquaJogging wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur.

AquaLadyFitness

Die speziellen Trainingseinheiten mit Schwerpunkt auf den klassischen weiblichen Problemzonen Bauch, Beine und Gesäß bringen schlaffe Muskeln wieder in Form. Gleichzeitig fördern die einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen Ihre Ausdauer.

AquaMix

Mit Hilfe der positiven Eigenschaften des Wassers wird bei einem vorher definierten Übungsablauf mit Belastung und Erholung ein gelenkschonendes, effektives und zeit-effizientes Training erzielt. Sorgfältig zusammengestellte Übungen an verschiedenen Stationen trainieren im Wechsel die Hauptmuskelgruppen. Auch die Tiefenmuskulatur des Körpers wird trainiert und wieder gekräftigt.

Stilschwimmen

Für ambitionierte Schwimmer bieten wir mit dem Kurs Stilschwimmen eine Möglichkeit, das eigene Können im Wasser weiter zu verbessern. Der geeignete Schwimmkurs, mit dem Sie die komplexen Bewegungen der vier Stile Kraulen, Brust, Rücken und Delfin innerhalb kürzester Zeit optimieren können.

Wassergymnastik / 55 +

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen die Gelenke und den Rücken und kräftigen gleichzeitig die Muskulatur.

Bei **Wassergymnastik 55 +** wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ganz nebenbei verbessern Sie Ihren Gleichgewichtssinn, Ihre Koordinationsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden.

Geschlossene Kurse

Montag

17:00 45 MIN

AquaCycling
ISHARA

19:00 45 MIN

After Work
AquaWede

Dienstag

17:30 45 MIN

AquaJump Mix
ISHARA

18:30 45 MIN

AquaCycling
ISHARA

19:30 45 MIN

AquaCycling Power
ISHARA

Mittwoch

11:15 45 MIN

**AquaFitness für
Schwangere**
ISHARA

19:45 45 MIN

AquaCycling
ISHARA

Anmeldung
ausschließlich
online

Kursbelegung und Anmeldung

Alle geschlossenen Kurse sind durch eine maximale Teilnehmerzahl begrenzt, um eine bestmögliche Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über unseren Onlineshop auf www.bbf-online.de.

ISHARA**AquaWede****SennestadtBad**

Donnerstag

Freitag

Samstag

17:30 30 MIN
AquaJump
ISHARA

19:00 45 MIN
AquaBata
SennestadtBad

11:00 45 MIN
AquaCycling Power
ISHARA

19:30 45 MIN
AquaBata
ISHARA

11:30 35 MIN
BEboard
SennestadtBad

12:15 35 MIN
BEboard
SennestadtBad

12:15 45 MIN
AquaJump Mix
ISHARA

Unser Buchungssystem

Wir machen jetzt vieles komfortabler für Sie: Mit Ihrem Account können Sie ganz einfach Kurse buchen und sogar direkt bezahlen – und zwar mit Ihrer bevorzugten Zahlungsart. Es gibt nun Wartelisten für ausgebuchte Kurse, und falls es spontan zu Änderungen oder Ausfällen bei Ihrem Kurs kommt, erfahren Sie das sofort per E-Mail oder SMS.

Geschlossene Kurse

After Work

Lassen Sie den Tag nach der Arbeit in netter Atmosphäre mit Bewegung und viel Spaß ausklingen. Training im Wasser bedeutet eine intensive Entlastung für den gesamten Körper, insbesondere für den verspannten Rücken. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislaufsystem optimal belastet und auf sanfter Art trainiert.

AquaBata

AquaBata ist ein hochintensives Intervalltraining. Die Intervalle setzen sich zusammen aus 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden aktiver Pause. Es werden insgesamt 8 Intervalle ausgeführt. Beim Ausdauertraining wird gesprintet und beim Krafttraining werden so viele Wiederholungen durchgeführt wie möglich – bei sauberer Technik und mit hohem Tempo.

AquaCycling / Power

Spinning im Wasser: Beim **AquaCycling** beanspruchen Sie Ihren ganzen Körper. Das Training unter Wasser stärkt auf schonende Weise das Herz-Kreislauf-System und fördert die Fettverbrennung. Rücken, Bauch, Beine und Gesäß werden gestärkt.

Beim **AquaCycling Power** sind anspruchsvolle Sportler, die ihren Körper gerne fordern, genau richtig. Im maximalen Tempo werden Kraft und Ausdauer trainiert.



AquaFitness für Schwangere

Um auch während der Schwangerschaft fit zu bleiben, bieten wir ein speziell an die Bedürfnisse von Schwangeren orientiertes Kursprogramm an. Es werden gezielte Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur durchgeführt. Durch die angenehmen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb) wird der „Babybauch“ wie schwerelos durch das Becken getragen. Voraussetzung für eine Teilnahme ist die Vorlage einer Unbedenklichkeitsbescheinigung von Ihrem Frauenarzt.

AquaJump / Mix

Training auf dem Aqua-Trampolin stärkt das Herz, den Kreislauf und das Immunsystem. Die aerobe Wirkung von **AquaJump** übertrifft oft die des Lauftrainings.

Im **AquaJump Mix** werden verschiedene Unterwasser-Geräte eingesetzt: Neben den Trampolinen kommt eine Kombination von AquaFitness-Geräten zum Einsatz, deren Auswahl für jeden Termin neu zusammengestellt wird.

BEBoard

Mit dem BEboard lässt sich Fitness völlig neu erleben. Wasser als dynamischer Untergrund ist eine optimale Voraussetzung für sensomotorisches Training. Dies führt zu einer besseren Ansteuerung der Muskeln und deren Zusammenspiel. Die generelle Muskelaktivität wird erhöht.

Präventionskurse

Dienstag

15:00 45 MIN
AquaGymnastik
„Rücken Fit“
ISHARA

Mittwoch

9:30 45 MIN
AquaGymnastik
„Rücken Fit“
SennestadtBad

12:00 45 MIN
AquaGymnastik 55 +
ISHARA

17:00 45 MIN
AquaGymnastik
„Rücken Fit“
ISHARA

Freitag

10:00 45 MIN
AquaGymnastik
Heepen

11:00 45 MIN
AquaGymnastik
Heepen

12:00 45 MIN
AquaGymnastik
Heepen

13:00 45 MIN
AquaGymnastik
Heepen

14:00 45 MIN
AquaGymnastik
Heepen

15:30 45 MIN
AquaGymnastik
„Rücken Fit“
ISHARA

17:00 45 MIN
AquaGymnastik
„Rücken Fit“
SennestadtBad

Gesundheitsorientierte Präventionskurse

Orientiert an klassischer Gymnastik, stehen insbesondere für die AquaGymnastik die Gegensätze „Mobilisation – Stabilisation“ unter dem Dach der Ausdauer. Mit der Betonung auf Prävention können gezielte Trainingsprogramme aufkommende Beschwerden verringern und vorbeugen.

Für Präventionskurse gibt es eine Zuschussung über die Krankenversicherung nach § 20 SGBV – fragen Sie dazu vorher bei Ihrer Krankenkasse nach. Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung.

Alle unsere Kurse unterstehen der Leitung erfahrener und qualifizierter Fachkräfte.



Teilnahmebedingungen

für geschlossene Kurse und Präventionskurse

Kursgebühr

Die Kursgebühr versteht sich exklusiv Badeintritt. Der Eintrittspreis richtet sich nach der jeweils gültigen Preisliste.

Zahlung der Kursgebühr

Bei der Online-Anmeldung ist die Kursgebühr sofort mit Buchung zu zahlen. Erst dann gilt der Platz als gebucht.

Kursausfall oder Stornierung einer Kursteilnahme

Sollten Sie an einem Termin nicht teilnehmen können, ist eine Erstattung der Kursgebühr nicht möglich. Sie haben bei den AquaFitness-Kursen die Möglichkeit, eine andere Person zu schicken – ansonsten verfällt der Termin. Bei den Schwimm- und Präventionskursen ist dies nicht möglich.

Bei einer Komplettstornierung berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,- €.

Teiltrückerstattungen der Kursgebühr, Anrechnung auf Folgetermine sowie Vor- und Nachholtermine sind nicht möglich.

Ärztliches Attest

Sollte sich zu Beginn des Kurses herausstellen, dass Sie den Kurs aus schwerwiegenden gesundheitlichen Gründen nicht zu Ende führen können, besteht die Möglichkeit bis zum Ende der 6. Kurseinheit vom Vertrag zurückzutreten. In diesem Fall berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,- €.

Kurswechsel

Tag, Uhrzeit und Bad des von Ihnen gebuchten Kurses sind verbindlich. Während des laufenden Kurses ist ein Wechsel in andere Kurse nicht möglich. Möchten Sie auf Dauer einen anderen Kurs belegen, so wenden Sie sich bitte an die Kursverwaltung.

Haben Sie Fragen?

Gerne steht Ihnen die Kursverwaltung von Montag bis Freitag in der Zeit von 08:00–14:00 Uhr zur Verfügung:

E-Mail: kurse@bbf-online.de

Telefon: 0521/51-1400

ISHARA Familienbad & Saunawelt

Europa Platz 1, 33613 Bielefeld

Sportbad & Sauna AquaWede

Duisburger Straße 4, 33647 Bielefeld

Familienbad & Sauna Heepen

Schlauden 11, 33719 Bielefeld

SennestadtBad

Travestraße 28, 33689 Bielefeld

BBF – Bielefelder Bäder und Freizeit GmbH

Europa Platz 1
33613 Bielefeld

