



2019

# Aqua- Kurse

für Erwachsene

[www.baeder-bhv.de](http://www.baeder-bhv.de)





Fit

# Aqua-Fitness

## Der sanfte Weg, um in Form zu kommen!

Aqua-Fitness bietet gegenüber Fitnessangeboten „an Land“ entscheidende Vorteile: Jeder Bewegung wird ein erheblich größerer Widerstand entgegengesetzt als an der Luft, alle Muskelgruppen sind gleichzeitig gefordert. Diese Trainingsmethode ist die beste Methode zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Koordination sowie Beweglichkeit. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke außerdem kaum beansprucht.

Aqua-Fitness ist aber nicht nur gesund, sondern wird auch noch von einem Beauty- und Wellnessseffekt begleitet: Während der Übungen entsteht eine Massagewirkung des Wassers, welche die Durchblutung der Haut, der Muskeln und des Bindegewebes fördert. Dadurch wird das Gewebe entschlackt und gestrafft. Auch die entspannende Wirkung des Wassers wirkt sich positiv auf das physische und psychische Wohlbefinden aus.

# Unsere Aqua-Kurse

## Das volle Programm!

Wer seine Fitness mit Aqua-Kursen steigern oder erhalten möchte, findet in unseren Bädern Angebote für jede Altersgruppe und jeden Geschmack. Ob Aqua-Gymnastik, Aqua-Fitness, Aqua-Cycling oder Aqua-Kick-Punch – alle Kurse ermöglichen ein facettenreiches und wirkungsvolles Training.



### Aqua-Gymnastik

Gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur und zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen sowie zur Förderung der Beweglichkeit

### Aqua-Fitness

Förderung der allgemeinen Fitness. Ideal für Herz, Kreislauf und Muskelaufbau

### Aqua-Power

Aqua-Fitness mit schnelleren Bewegungsabläufen und erhöhten Gewichten. Ideal zur Muskelkräftigung

### Aqua-Fatburner

Aerobes, kreislaufförderndes Training zur idealen Fettverbrennung

### Aqua-Bodyforming

Spezielle Übungen zur Straffung der „Problemzonen“: Bauch, Beine, Po

### Aqua-Cycling

Der Aqua-Fitness-Trend: Fahrradfahren im Wasser – verbindet intensives Ausdauertraining auf speziellen Aqua-Bikes mit allen positiven Effekten des Aqua-Sports

### Aqua-Jogging

Gelenkschonendes Ausdauertraining im tiefen Wasser. Nur für Schwimmer geeignet

### Aqua Kick-Punch

Effizientes Power-Workout, fördert den Abbau von Stress

# Aqua-Kurse BAD 2

Relax



BAD 2

Turnus	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Turnus 1	07. Jan. - 25. Feb.	08. Jan. - 26. Feb.	09. Jan. - 27. Feb.	10. Jan. - 28. Feb.	11. Jan. - 01. März
Turnus 2	04. März - 29. April	05. März - 23. April	06. März - 24. April	07. März - 25. April	08. März - 03. Mai
Turnus 3	06. Mai - 01. Juli	30. April - 18. Juni	08. Mai - 26. Juni	02. Mai - 27. Juni	10. Mai - 28. Juni
Turnus 4	26. Aug. - 14. Okt.	27. Aug. - 15. Okt.	28. Aug. - 16. Okt.	22. Aug. - 17. Okt.	30. Aug. - 18. Okt.
Turnus 5	21. Okt. - 09. Dez.	22. Okt. - 10. Dez.	23. Okt. - 11. Dez.	24. Okt. - 19. Dez.	25. Okt. - 13. Dez.

08:30 Uhr	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-1	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-6	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-11	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-16	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-22
09:15 Uhr	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-2	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-7	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-12	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-17	–
10:00 Uhr	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-3	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-8	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-13	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-18	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-23
11:00 Uhr	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-4	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-9	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-14	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-19	–
15:45 Uhr	–	–	–	<b>Aqua-Jogging</b> Kurs-Nr.: 2-AJ-1	–
16:00 Uhr	–	–	<b>PräFit Aqua-Fitness</b>	–	<b>PräFit Aqua-Gymnastik</b>
16:45 Uhr	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-5	<b>Aqua-Bodyforming</b> Kurs-Nr.: 2-ABF-1	<b>Aqua-Fitness</b> Kurs-Nr.: 2-AF-4	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-20	<b>Aqua-Fatburner</b> Kurs-Nr.: 2-AFB-3
17:30 Uhr	<b>Aqua-Fitness</b> Kurs-Nr.: 2-AF-1	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-10	<b>Aqua-Power</b> Kurs-Nr.: 2-AP-3	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-21	<b>Aqua-Fitness</b> Kurs-Nr.: 2-AF-6
18:15 Uhr	<b>Aqua-Kick-Punch</b> Kurs-Nr.: 2-AK-1	<b>Aqua-Fitness</b> Kurs-Nr.: 2-AF-2	<b>Aqua-Fatburner</b> Kurs-Nr.: 2-AFB-2	<b>Aqua-Power</b> Kurs-Nr.: 2-AP-5	<b>Aqua-Power</b> Kurs-Nr.: 2-AP-7
19:00 Uhr	<b>Aqua-Power</b> Kurs-Nr.: 2-AP-1	<b>Aqua-Power</b> Kurs-Nr.: 2-AP-2	<b>Aqua-Gymnastik</b> Kurs-Nr.: 2-AG-15	<b>Aqua-Fitness</b> Kurs-Nr.: 2-AF-5	<b>Probetraining jeden 2. Freitag im Monat</b>
19:45 Uhr	<b>Aqua-Fatburner</b> Kurs-Nr.: 2-AFB-1	<b>Aqua-Fitness</b> Kurs-Nr.: 2-AF-3	<b>Aqua-Power</b> Kurs-Nr.: 2-AP-4	<b>Aqua-Power</b> Kurs-Nr.: 2-AP-6	–
20:30 Uhr	<b>Aqua-Cycling</b> Kurs-Nr.: 2-AC-1	–	<b>Aqua-Cycling</b> Kurs-Nr.: 2-AC-2	–	–

## Eintauchen und entspannen.

*Kein Stress und keine Hektik, einfach nur Ruhe und Erholung – im BAD 2 wird mit den passenden Angeboten die Sehnsucht nach Entschleunigung gestillt.*

Das Badeangebot reicht vom angenehm temperierten Trimmbecken mit integrierter Kinderbucht bis zum Entspannungsbecken mit Unterwassermassagedüsen, Brust- und Nackendusche, Geysir, Unterwasserliegen sowie einem 34° C warmen Whirlpool. In der Saunalandschaft finden Sie sowohl traditionelle als auch moderne Saunaangebote, stündliche Eventaufgüsse, komfortable Ruheräume und einen liebevoll angelegten Saunagarten.



Fun

# Aqua-Kurse BAD 1

## So viel Spaß muss sein.

Das BAD 1 bietet actionreiche Attraktionen für Abenteurer: Auf der „Black-Hole“-Rutsche und im Strömungskanal kann jeder Besucher seinen ganz persönlichen Adrenalinausbruch erleben. Die kleinen Badegäste können sich unterdessen im Planschbecken und auf der Rutsche mit spaßigen Wasserspielen austoben. Wer dagegen auf der Suche nach Ruhe ist, wird ebenfalls fündig: Im Brodelbecken, im Whirlpool und in der Dampfsauna

steht alles im Zeichen der Entspannung. Ein ganz besonderes Highlight ist das beheizte Außenbecken, in dem man selbst im Winter an der frischen Luft schwimmen kann. Vervollständigt wird das BAD 1 durch die lauschige Liegewiese und eine vielfältige Gastronomie, in der es neben frischen Snacks auch ganze Menüs zu familienfreundlichen Preisen gibt.

## Kurse für Kinder

Im BAD 1 und im BAD 2 gibt es Kursangebote vom Babyschwimmen bis zum Seepferdchenkurs. Informationen finden Sie in unserer aktuellen Broschüre „Aqua-Kurse für Kinder“ oder unter [www.baeder-bhv.de](http://www.baeder-bhv.de).

BAD 1		
Turnus	Dienstag	Donnerstag
Turnus 1	08. Jan. - 26. Feb.	10. Jan. - 28. Feb.
Turnus 2	05. März - 14. Mai	07. März - 09. Mai
Turnus 3	21. Mai - 27. Aug.	16. Mai - 22. Aug.
Turnus 4	03. Sept. - 05. Nov.	29. Aug. - 14. Nov.

17:00 Uhr	<b>Aqua-Cyrmnastik</b> Kurs-Nr.: 1-AG-1	<b>Aqua-Cyrmnastik</b> Kurs-Nr.: 1-AG-2
17:45 Uhr	<b>Aqua-Bodyforming</b> Kurs-Nr.: 1-ABF-1	<b>Aqua-Fatburner</b> Kurs-Nr.: 1-ABF-1
18:45 Uhr	<b>Aqua-Fitness</b> Kurs-Nr.: 1-AF-1	<b>Aqua-Power</b> Kurs-Nr.: 1-AP-2
19:30 Uhr	<b>Aqua-Power</b> Kurs-Nr.: 1-AP-1	<b>Aqua-Fitness</b> Kurs-Nr.: 1-AF-2

Kurse  
BAD 1



# Preise und Kurs-Abo

Ein Aqua-Kurs beinhaltet 8 Kurstage mit jeweils 45 Minuten Trainingszeit. Runden Sie Ihren Kursbesuch ab und profitieren Sie vor oder nach dem Kurs beim Schwimmen und Entspannen vom vielfältigen Angebot der Bäder. Genießen Sie 3 Stunden inkl. 45 Minuten Trainingszeit.

## Preise

- Einzelkurs** 8 Kurstage = 76,00 €  
**Kurs-Abo BAD 1** 32 Kurstage p.a. = 264,00 € p.a. in 12 monatl. Beträgen à 22,00 €  
**Kurs-Abo BAD 2** 40 Kurstage p.a. = 330,00 € p.a. in 12 monatl. Beträgen à 27,50 €

Ein Einstieg in das Kurs-Abo ab Turnus 2, 3, 4 oder 5 ist möglich und wird entsprechend der in Anspruch genommenen Leistungen abgerechnet.

## Ihre Vorteile im Kurs-Abo

- Sie sparen gegenüber der Einzelkursbuchung
- Sie sichern sich Ihren Platz im gewünschten Aqua-Kurs
- Sie zahlen bargeldlos – Ihre Kursgebühr wird in monatlichen Beträgen von Ihrem Konto abgebucht

## Informationen und Anmeldung

Ihre Anmeldung nehmen wir persönlich in dem Bad entgegen, in dem Ihr Aqua-Kurs stattfindet. Mit der Ausgabe Ihrer AktivCard gilt Ihre Anmeldung als verbindlich angenommen.

## Fragen zum Kurs-Abo?

**Was ich mich jährlich neu anmelden?** Nein. Das Kurs-Abo verlängert sich automatisch um ein Kalenderjahr, wenn es nicht bis zum 30.09. eines Jahres gekündigt wird.

**Kann ich mitten im Jahr ein Abo abschließen?** Ja. Der Einstieg ist zu jedem neuen Turnus möglich.

**Was ist, wenn ich vor Jahresende aufhören möchte?** Möchten Sie innerhalb eines Jahres aufhören, ist auch das möglich. Es erfolgt in diesem Fall eine Rückrechnung, d. h. für die in Anspruch genommenen Kurse ist jeweils der Preis für einen Einzelkurs zu zahlen und wird mit Ihren geleisteten Zahlungen verrechnet.

**Was ist bei einer Preiserhöhung?** Dann können Sie bis zum 10. d. Monats, der vor der Preiserhöhung liegt, das Kurs-Abo kündigen.

**Sauna-Bonus 2019**

Bei Abgabe Ihrer AktivCard zahlen Sie für den Sauna-Maxi-Tarif im BAD 2 einmalig **nur 7,50 €**

Sie haben noch weitere Fragen zum Kurs-Abo oder Ihrem Abbuchungsauftrag? Rufen Sie uns gern unter Tel. 0471 / 3003 903 an.

www.baeder-bhv.de

**BÄDERGESELLSCHAFT  
BREMERHAVEN**



## Kursanmeldung

Name und Vorname

Kunden-Nr. (wird vom Bad vergeben)

Geburtsdatum

Straße und Haus-Nr.

PLZ und Ort

Telefon

## Ich buche den Kurs

- Aqua-Gymnastik     Aqua-Fatburner     Aqua-Fitness     Aqua-Kick-Punch  
 Aqua-Power     Aqua-Bodyforming     Aqua-Jogging     Aqua-Cycling  
 im BAD 1     im BAD 2

Kurs-Nr.:

## Als Einzelkurs zum Preis von 76,00 €

Turnus  Datum vom  bis

## Abo-Buchung (Zahlung im Lastschriftverfahren)

Kurs-Abo BAD 1  ab Turnus 1  ab Turnus 2  ab Turnus 3  ab Turnus 4

Kurs-Abo BAD 2  ab Turnus 1  ab Turnus 2  ab Turnus 3  ab Turnus 4  ab Turnus 5

Ich erkläre hiermit durch meine Unterschrift ausdrücklich, dass ich an mir keine körperlichen Beschwerden bemerkt habe, die gegen eine Teilnahme an dem oben genannten Kurs sprechen. In Zweifelsfällen verpflichte ich mich, hierzu eine ärztliche Beurteilung einzuholen. Leben, Körper und Gesundheit der Teilnehmer sind im gesetzlichen Umfang versichert. Eine Haftung für Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen, soweit diese nicht auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder unserer Mitarbeiter beruhen. Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Bedingungen für die Teilnahme an den Aqua-Kursen bei der Bädergesellschaft Bremerhaven mbH.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten hat für die Bädergesellschaft Bremerhaven mbH eine hohe Bedeutung. Wir verarbeiten Ihre Daten unter Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften, insbesondere der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO). Die von der Bädergesellschaft Bremerhaven mbH erhobenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich im Rahmen der Kurs- und Zahlungsabwicklung auf Grundlage von Art. 6 (1) a, b DS-GVO verarbeitet. Innerhalb der Bädergesellschaft Bremerhaven mbH erhalten nur diejenigen Stellen Zugriff auf die Daten, die diese zur jeweiligen Aufgabenerfüllung benötigen. Alle Mitarbeiter sind zum vertraulichen Umgang mit den Teilnehmerdaten, auch über das Ende des Kurses hinaus, verpflichtet. Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht, sofern Sie dieser nicht ausdrücklich eingewilligt haben. Ausgenommen hiervon sind Übermittlungen, die im Rahmen einer gesetzlichen Verpflichtung oder für Zwecke der Vertragsabwicklung erforderlich sind. Die erhobenen Daten werden von uns gelöscht, wenn feststeht, dass diese für die Zwecke, für die sie erhoben wurden, nicht mehr benötigt werden oder die betroffene Person ihre Einwilligung in die Verarbeitung widerruft, sofern dem keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Gemäß Artikel 13 EU DS-GVO weisen wir Sie auf Ihre Rechte auf Auskunft, Löschung, Berichtigung, Datenübertragbarkeit sowie Einschränkung und Widerspruch hin. Bitte richten Sie mögliche Anfragen direkt an [datenschutz@baeder-bhv.de](mailto:datenschutz@baeder-bhv.de). Unabhängig davon stehen Ihnen die Beschwerderechte gegenüber der Landesbehörde für Datenschutz nach Artikel 13 Absatz 2 DS-GVO zu.

Die für die Durchführung des Vertrages erforderlichen Daten werden von der Bädergesellschaft Bremerhaven mbH nach den Vorschriften der Europäischen Datenschutzgrundverordnung verarbeitet. Der Teilnehmer nimmt davon Kenntnis, dass im Zusammenhang mit der Kursteilnahme und Vertragsabwicklung Daten über den Teilnehmer erhoben, gespeichert und verarbeitet werden. Zur weiteren Information verweisen wir auf unsere Datenschutzzinformatoren gemäß Art. 13 und Art. 14 DSGVO, die unter [www.baeder-bhv.de](http://www.baeder-bhv.de) abrufbar sind.

Datum und Unterschrift des Kursteilnehmers





Kurt-Schumacher-Straße 14  
27578 Bremerhaven  
Tel. 0471 - 3003 910  
Autobahnabfahrt 6, Überseehafen  
Buslinien 501, 502, 503, 508, Moon-Liner (ML)  
Haltepunkt: Hans-Böckler-Straße / BAD 1



Schillerstraße 144  
27570 Bremerhaven  
Tel. 0471 - 3003 920  
Autobahnabfahrt 8, Geestemünde  
Buslinien 502, Moon-Liner (ML)  
Haltepunkt: Altonaer Straße / BAD 2

