

AQUA VITA

Schwimmkurse
Aqua-Gymnastik
Aqua-Cycling
Aqua mit Babybauch
Aqua-Balance

1 | 2025



SCHWIMMKURSE

Für Babys	Seite 7
Für Kinder	Seite 8
Für Erwachsene	Seite 14

AQUAKURSE

Aqua-Gymnastik	Seite 19
Aqua-Cycling	Seite 27
Aqua-Balance	Seite 32
Aqua-Fit mit Babybauch	Seite 34

Information, Beratung und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstr. 34b, 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-237
schwimmen@vhs-offenburg.de

Impressum

Herausgeber:	Volkshochschule Offenburg e. V.
Auflage:	2.000 Exemplare
Redaktion, Satz:	Selina Mink
Distribution:	2/2024 – 7/2025
Gestaltung:	Atelier für neue Trends GmbH
Titelbild:	boyhey • AdobeStock

Vielfältiges Angebot im Freizeitbad Stegermatt

Wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre unser breites Kursangebot im Freizeitbad Stegermatt vorstellen zu können. Mit Fachkompetenz und langjähriger Erfahrung werden hochwertige Kurse angeboten. Das Aqua Vita Angebot ist sehr begehrt: Pro Semester nutzen weit über 1000 Teilnehmer*innen die vielfältigen Kurse. Sie finden in dieser Broschüre 41 Aquafitness-Kurse, 20 Aqua-Cycling-Kurse und 27 Schwimmkurse.

Für Jung und Alt, Klein und Groß

Das nach Bedarf zugeschnittene Angebot richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger der Region. Jung und Alt, Kinder und Erwachsene, Babys und Senioren sind angesprochen. Wer seiner Gesundheit im nassen Element etwas Gutes tun möchte, ist hier genau richtig.

Gelenkschonendes Training

Aquakurse ermöglichen durch die positiven Eigenschaften des Wassers ein gelenkschonendes und ganzheitliches Training, bei dem der komplette Körper in Form gebracht wird. Ob Aqua-Gymnastik, Aqua-Cycling oder Aqua-Balance: Verspannungen lösen sich, Stress wird abgebaut, die Muskulatur, Sehnen und Bänder werden gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Auch im Wasser unsichere Personen sind willkommen, denn die Kurse finden in brusttiefem Wasser statt.

Schwimmkurse für jede Altersgruppe

Nutzen Sie unseren Service: Das VHS-Team steht Ihnen samstags beim Babyschwimmen für Informationen, Fragen sowie Vor-Ort-Anmeldungen am Kursbecken zur Verfügung.

Während die ganz Kleinen ans Wasser gewöhnt werden, lernen Kleinkinder auf spielerische Weise, sich über Wasser zu halten. Verschiedene Kurse bieten die Möglichkeit, die unterschiedlichen Grundschwimmarten zu erlernen oder die Technik zu verfeinern.

Hilfreiche Informationen

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen unser aktuelles Programm vorstellen und einen Leitfaden an die Hand geben, um die Suche nach einem passgenauen Kurs zu erleichtern. Jeder Kurs wird detailliert vorgestellt. Außerdem gibt es Informationen zu den Fördermöglichkeiten durch die Krankenkassen sowie wertvolle Hinweise zum Kursort.

Babyschwimmen:

- Anmeldungen sind vor Ort beim Kursbecken möglich.
- Bei Buchung eines 6er-Kurses erhalten Sie beim Kursbecken eine 6er-Karte, die an den Kurstagen am Eingang des Kursbeckens vorzuzeigen ist.
- Weitere Informationen auf Seite 7.

Kinderschwimmkurse:

- Treffpunkt ist am 1. Kurstag vor und nach dem Kurs im Eingangsbereich, ab dem 2. Kurstag in der Umkleide.
- Die Schwimmvorbereitung findet mit Begleitung von Eltern statt, die Schwimmkurse für Kinder ab 6 Jahren finden ohne Eltern oder andere Erwachsene statt.
- Für die Schwimmkurse ab 6 Jahren gilt: Das begleitende Elternteil erhält jeweils beim Bringen und Abholen des Kindes an der Kasse ein Chip für 30 Freiminuten.
- Für die Anrechnung eines Gutscheins der Stadt Offenburg bitten wir Sie, auf dem Gutschein den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes zu vermerken.

Erwachsenenschwimmkurse:

- Treffpunkt ist am jeweiligen Becken.

Eintritt:

- Der Eintritt ist nicht im Kursentgelt enthalten.
- **Kurztarif:** 1,5 Stunden für Kinder: 3,50 Euro, für Erwachsene: 5,50 Euro
- **Sondertarif für VHS-Kinderschwimmkurse:** 2 Stunden für Kinder: 4,00 Euro, 2 Stunden für begleitende Erwachsene: 6,50 Euro
- **So können Sie sparen:** Erwerb einer Wertkarte Bronze (100 Euro / 10%), Wertkarte Silber (150 Euro / 13%) oder Wertkarte Gold (200 Euro / 17%). Wenn mit einer Wertkarte bezahlt wird, erhalten Sie je nach Wertkarte 10% - 17% Nachlass auf den Tarif.
- Inhaber des Seniorenpasses und des Familienpasses (beim Bürgerbüro zu beantragen) erhalten Wertkarten.



Barfuß durchs Bad:

Die Empore, der Barfußgang vor den Garderobenschränken, die Duschräume und Toiletten sowie die Badewelt dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden. Gehen Sie bitte barfuß oder mit Badeschuhen durch diese Bereiche.

„Das tut so gut ...!“

Qualität in den Gesundheitskursen

Niemand kann besser entscheiden als Sie selbst, ob Ihnen ein Kurs guttut und ob er für Ihre Gesundheit förderlich ist. Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Ihre Gesundheit ist kostbar. Sie darf Ihnen etwas wert sein.

Der Gesetzgeber hat den Spielraum für die Übernahme von Kursentgelten durch Krankenkassen in den letzten Jahren mehr und mehr eingeschränkt. Grundsätzlich müssen sie sich an den engen Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) orientieren. Die Krankenkassen haben die ZPP beauftragt, bundesweit einheitlich nach vorgegebenen Kriterien alle Präventionskurse vor der Anerkennung zu überprüfen. Zertifizierte Kurse erhalten einen Zuschuss von der Krankenkasse. Informationen über die Zertifizierung einzelner Kurse erhalten Sie bei Anmeldung oder in Ihrem Kurs.

Teilnahmebescheinigung Präventionskurse:

Nach Kursende erhalten alle Teilnehmenden der Präventionskurse eine Teilnahmebescheinigung mit der Anzahl der besuchten Kurstermine. Sie müssen an mindestens 80% der Kurstage teilnehmen, wenn Sie die Teilnahmebescheinigung bei Ihrer Krankenkasse einreichen wollen.

BABYSCHWIMMEN

Babyschwimmen

Neugeborenen ist das Element Wasser vertraut: 9 Monate lang waren sie vom Wasser umgeben. Das Wiedergewöhnen ans Wasser sowie das Kennenlernen der neuen Bewegungsfreiheit stehen beim Babyschwimmen im Vordergrund. Sie lernen verschiedene Griff-, Tauch- und Haltetechniken, die Sie im und nach dem Kurs üben und anwenden können. Die Babys entwickeln so ein Gefühl für Motorik und Balance und stärken ihre Wirbelsäule.

Das Babyschwimmen findet samstags von 09:15 – 11:30 Uhr im Zeitraum vom 08.03.2025 – 26.07.2025 statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmelden können Sie sich vor Ort im Stegermattbad am Kursbecken während der Kurszeit. Unser VHS-Personal steht Ihnen für Informationen und für die Anmeldung vor Ort am Kursbecken zur Verfügung. Sie können einen Einzeltermin oder eine 6er-Karte wählen und dürfen frei entscheiden, wann Sie die 45 Minuten Kurszeit zwischen 09:15 und 11:30 Uhr pro Samstag in Anspruch nehmen. Sie können während der gebuchten 45 Minuten auch gerne eine Pause einlegen und die 45 Minuten aufteilen. Wenn Sie sich für eine 6er-Karte entscheiden, erhalten Sie diese vor Ort vom VHS-Personal am Kursbecken ausgehändigt. Sie dürfen die 6 Termine innerhalb eines Schuljahres wahrnehmen.

Bitte beachten Sie, dass der Eintritt ins Freizeitbad nicht im Kursentgelt enthalten ist.

Babyschwimmen

Klöser/Hofgärtner/Born/Wilde/Sexauer/Löffel

302010

Sa, ab 08.03., 09:15 – 11:30 Uhr, 1 Termin
einzelner Termin: 10 Euro

302011

Sa, ab 08.03., 09:15 – 11:30 Uhr, 6 Termine
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
6 Termine: 53 Euro



© frimufilms • AdobeStock

SCHWIMMVORBEREITUNG

Kleinkinder sammeln erste Erfahrungen mit dem Element Wasser. Es werden spielerische Bewegungserfahrungen vermittelt und erste Atemtechniken erlernt, um die Voraussetzungen für einen späteren Schwimmkurs zu schaffen. Ziel ist es, den Kindern Sicherheit im Wasser zu geben. Ein Elternteil begleitet das Kind, um die gesammelten Erfahrungen zu teilen sowie Ratschläge und Übungen mitnehmen zu können.

Bitte beachten Sie, dass die Eintrittsgebühr ins Stegermattbad nicht im Kursentgelt enthalten ist.

Treffpunkt ist am ersten Kurstag im Foyer, ab dem zweiten Kurstag bei den Umkleidekabinen.

Schwimmvorbereitung für Kinder von 4-6 Jahren

Katrin Hofgärtner

302032

Mo, 28.04./05.05./12.05./19.05., 15:00 – 16:00 Uhr

Do, 08.05./15.05., 15:15 – 16:15 Uhr

6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 71 Euro

Schwimmvorbereitung für Kinder von 4-6 Jahren

Katrin Hofgärtner

302034

Mo, 23.06./30.06./07.07., 15:00 – 16:00 Uhr

Do, 26.06./03.07./10.07., 15:15 – 16:15 Uhr

6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 71 Euro

SCHWIMMEN FÜR KINDER

Die Kinder erlernen spielerisch die Bewegungen des Brustschwimmens und des Tauchens sowie die Atemtechnik. Ziel ist es, dass sie sich nach dem Kurs ohne fremde Hilfe im Wasser bewegen können.

Wer mag, kann am Kursende oder auch zu einem späteren Zeitpunkt das Schwimmausweis „Seepferdchen“ ablegen. Dazu muss man vom Beckenrand springen, 25 Meter schwimmen sowie einen Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser holen. Es wird vorausgesetzt, dass die Kinder zwischen den einzelnen Kurstagen Gelegenheit zum Üben haben.

Der begleitende Elternteil hat bei einem Kinderschwimmkurs der VHS folgende Möglichkeiten:

1. Sie begleiten Ihr Kind lediglich in die Umkleiden und Duschen, nutzen aber selbst nicht das Bad während des Kurses. Sie erhalten jeweils beim Bringen und Abholen des Kindes an der Kasse ein Chip-Armband für 30 Freiminuten.
2. Sie möchten während des Kurses das Bad selbst nutzen. Dann können Sie entweder
 - a) den Sondertarif für 2 Stunden wählen: 6,50 Euro
 - b) den üblichen Tarif für 3 Stunden wählen: 7,50 Euro

Treffpunkt ist am ersten Kurstag vor und nach dem Kurs im Eingangsbereich, ab dem zweiten Kurstag bei den Umkleidekabinen.





Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Daniela Fischer

302065

Mo, 10.03./17.03./24.03./31.03./07.04., 18:00 – 19:30 Uhr

Do, 13.03./27.03./03.04., 17:30 – 19:00 Uhr

8 Termine, 16 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 115 Euro

Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Rüdiger Klöser

302066

Di, 11.03./18.03./25.03./01.04., 15:45 – 17:15 Uhr

Do, 13.03./20.03./27.03./03.04., 15:45 – 17:15 Uhr

8 Termine, 16 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 115 Euro

Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Rüdiger Klöser

302067

Mi, 12.03./19.03./26.03./02.04., 16:00 – 17:30 Uhr

Fr, 14.03./21.03./28.03./04.04., 15:30 – 17:00 Uhr

8 Termine, 16 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 115 Euro

10 SCHWIMMKURSE

Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Katrin Hofgärtner

302069

Mo, 17.03./24.03./31.03./07.04., 15:00 – 16:30 Uhr

Do, 20.03./27.03./03.04./10.04., 15:15 – 16:45 Uhr

8 Termine, 16 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 115 Euro

Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Daniela Fischer

302071

Mo, 23.06./30.06./07.07./14.07., 18:00 – 19:30 Uhr

Do, 26.06./03.07./10.07./17.07., 17:30 – 19:00 Uhr

8 Termine, 16 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 115 Euro

FERIENKURSE FÜR Kinder

In den Schulferien werden im Rahmen des Projekts „Offenburg schwimmt“ Kompaktschwimmkurse für Kinder ab 6 Jahren angeboten. Weitere Infos und Termine zum Anmelden finden Sie unter www.vhs-offenburg.de

QR CODE

MEHR INFOS



SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

Verschiedene Schwimmkurse bieten Ihnen die Möglichkeit, die unterschiedlichen Grundschwimmarten zu erlernen oder zu vertiefen. Treffpunkt ist am jeweiligen Schwimmbecken.

Schwimmen für Erwachsene Einsteiger*innen

Sie erlernen das Brustschwimmen und die Atemtechnik. Geübt wird im Nichtschwimmerbecken, um Sicherheit zu gewinnen und die Technik korrekt zu lernen. Sie haben die Möglichkeit, eigenständig zu üben. Es kann individuell korrigiert sowie auf Bedürfnisse eingegangen werden.

Schwimmen für Erwachsene Einsteiger*innen

Klaus Schwarze

302095

Mo, 17.03./24.03./31.03./07.04., 19:00 – 20:00 Uhr

Mi, 19.03./26.03./02.04./09.04., 19:00 – 20:00 Uhr

8 Termine, 11 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 96 Euro

12 SCHWIMMKURSE

Schwimmen für Erwachsene Einsteiger*innen

Klaus Schwarze

302096

Mo, 12.05./19.05./26.05./02.06., 19:00 – 20:00 Uhr

Mi, 14.05./21.05./28.05./04.06., 19:00 – 20:00 Uhr

8 Termine, 11 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 96 Euro

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Sie lernen und üben den korrekten Bewegungsablauf des Kraulschwimmens. Eine saubere Technik sowie die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit sind Schwerpunkte. Es kann individuell korrigiert sowie auf Bedürfnisse eingegangen werden.

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Laura Auer

302140

Mo, ab 17.03., 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken

6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Laura Auer

302141

Mo, ab 17.03., 19:00 – 20:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken

6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro

Triathlon Technik-Feinschliff

Laura Auer

302142

Mo, ab 17.03., 20:00 – 21:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken

6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro



©lightpoet - AdobeStock

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Laura Auer

302143

Mo, ab 19.05., 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken
6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Laura Auer

302144

Mo, ab 19.05., 19:00 – 20:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken
6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Catalina Lausen

302146

Fr, ab 14.03., 17:00 – 18:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken
6 – 8 Teilnehmende: 84 Euro

14 SCHWIMMKURSE

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Catalina Lausen

302147

Fr, ab 14.03., 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken

6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Catalina Lausen

302148

Fr, ab 09.05., 17:00 – 18:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken

6 – 8 Teilnehmende: 84 Euro

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Catalina Lausen

302149

Fr, ab 09.05., 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken

6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro





© Kzenon • AdobeStock

AQUA-GYMNASTIK

Sie erfahren ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm, das Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert, das Herz-Kreislauf-System stärkt sowie Verspannungen löst. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordination und stärken Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet und die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt. Es wird in brust- bis schultertiefem Wasser durchgeführt und ist somit auch für im Wasser unsichere Personen geeignet.

Aqua-Gymnastik

Dudu Yilmazer

302200

Mo, ab 05.05., 19:00 – 19:45 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Aqua-Gymnastik

Dudu Yilmazer

302201

Mo, ab 05.05., 19:50 – 20:35 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Aqua-Gymnastik

Sigrid Varga

302202

Di, ab 06.05., 08:30 – 09:15 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Aqua-Gymnastik

Sigrid Varga

302203

Di, ab 06.05., 09:20 – 10:05 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Aqua-Gymnastik

Werner Lehmann

302204

Di, ab 06.05., 10:15 – 11:00 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro





© Robert Kneschke • AdobeStock

Aqua-Gymnastik

Werner Lehmann

302206

Di, ab 06.05., 11:05 – 11:50 Uhr, 8 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Aqua-Gymnastik

Manuela Burgmaier-Münchbach

302207

Di, ab 06.05., 19:05 – 19:50 Uhr, 8 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Aqua-Gymnastik

Manuela Burgmaier-Münchbach

302208

Di, ab 06.05., 20:00 – 20:45 Uhr, 8 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Andrea Schmidt

302209

Mi, ab 07.05., 11:30 – 12:15 Uhr, 8 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Andrea Schmidt

302211

Mi, ab 07.05., 12:30 – 13:15 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Aqua-Gymnastik

Liane Wrobel

302212

Mi, ab 07.05., 18:15 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Aqua-Gymnastik

Liane Wrobel

302213

Mi, ab 07.05., 19:05 – 19:50 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro



Kräftigende Aqua-Gymnastik

Mareike Vogt

302217

Do, ab 08.05., 16:30 – 17:15 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Mareike Vogt

302218

Do, ab 08.05., 17:20 – 18:05 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Mareike Vogt

302219

Do, ab 08.05., 18:10 – 18:55 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Mareike Vogt

302221

Do, ab 08.05., 19:00 – 19:45 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Aqua-Gymnastik

Susann Hinz

302222

Fr, ab 09.05., 18:00 – 18:45 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

AQUA-CYCLING

Ein erfrischendes Ganzkörpertraining auf fetzige Musik. Es wird sitzend und stehend auf einem Aquatix Bike geradelt, der Oberkörper wird mit Kleingeräten trainiert. Aqua-Cycling kräftigt die Muskulatur, strafft die Haut, fördert das Herz-Kreislauf-System und ist optimal für die Durchblutung. Die Bikes besitzen eine Widerstandsschraube und sind somit für jedes Fitnesslevel geeignet. Sie benötigen keine speziellen Schuhe.

Aqua-Cycling

Werner Lehmann

302250

Mo, ab 05.05., 11:00 – 12:00 Uhr, 8 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 88 Euro

Aqua-Cycling

Werner Lehmann

302251

Mo, ab 05.05., 12:15 – 13:15 Uhr, 8 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 88 Euro



Aqua-Cycling

Dudu Yilmazer

302252

Di, ab 06.05., 16:00 – 17:00 Uhr, 8 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 88 Euro

Aqua-Cycling

Dudu Yilmazer

302253

Di, ab 06.05., 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 88 Euro

Aqua-Cycling

Heike Charlotte Moser

302254

Mi, ab 07.05., 17:00 – 18:00 Uhr, 8 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 88 Euro

Aqua-Cycling

Liane Wrobel

302255

Mi, ab 07.05., 20:00 – 21:00 Uhr, 8 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 88 Euro

Aqua-Cycling

Anne Palladino

302257

Do, ab 08.05., 08:45 – 09:45 Uhr, 8 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 88 Euro

22 AQUAKURSE

Aqua-Cycling

Heike Charlotte Moser

302258

Do, ab 08.05., 09:50 – 10:50 Uhr, 8 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 88 Euro

Aqua-Cycling

Heike Charlotte Moser

302259

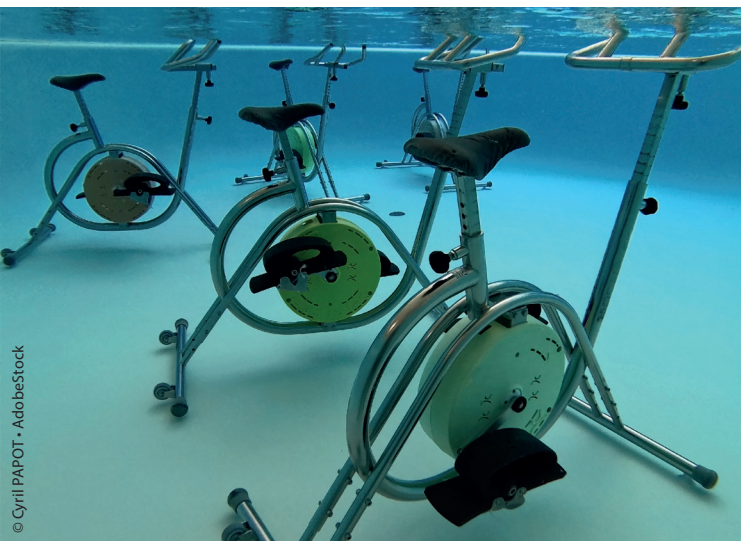
Fr, ab 09.05., 19:00 – 20:00 Uhr, 8 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 88 Euro

Aqua-Cycling

Heike Charlotte Moser

302260

Fr, ab 09.05., 20:10 – 21:10 Uhr, 8 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 88 Euro





©kristall • AdobeStock

AQUA-BALANCE

Das ganzheitliche Bewegungstraining im Wasser ist gelenkschonend, es kräftigt, mobilisiert und dehnt auf sanfte Weise die Skelettmuskulatur. Das abwechslungsreiche Programm entspannt Körper und Geist. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet. Es wird in brust- bis schultertiefem Wasser durchgeführt und ist somit auch für im Wasser unsichere Personen geeignet.

Aqua-Balance

Sigrid Varga

302270

Fr, ab 09.05., 09:10 – 09:55 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

Aqua-Balance

Sigrid Varga

302271

Fr, ab 09.05., 10:00 – 10:45 Uhr, 8 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken

10 – 15 Teilnehmende: 83 Euro

AQUA-FIT MIT BABYBAUCH

Sie bekommen eine gelenkschonende und sanfte Möglichkeit, auch in der Schwangerschaft sportlich aktiv zu bleiben. Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Sie, das Ihre Beweglichkeit und Koordination verbessert. Die Bewegung im Wasser wirkt bei zunehmendem Gewicht entlastend und typische Schwangerschaftserscheinungen wie z. B. Rückenbeschwerden werden gelindert. Die schaukelnden Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf das Ungeborene aus und störende Geräusche werden abgeschirmt. Der Kurs bietet eine optimale Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs. Sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Frauenärztin oder Hebamme, um sicherzugehen, dass keine Gegenanzeigen vorliegen.



Aqua-Fit mit Babybauch für Schwangere ab der 16. SSW
Werner Lehmann

302272

Di, ab 11.03., 11:55 – 12:40 Uhr, 5 Termine, 5 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 12 Teilnehmende: 60 Euro

Aqua-Fit mit Babybauch für Schwangere ab der 16. SSW
Werner Lehmann

302273

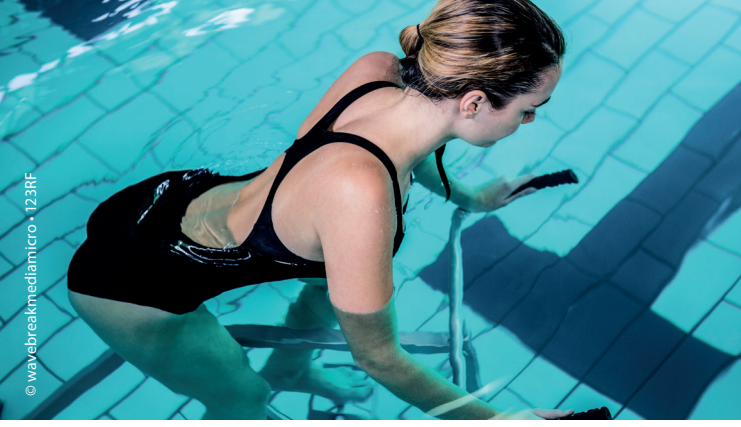
Di, ab 29.04., 11:55 – 12:40 Uhr, 5 Termine, 5 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 12 Teilnehmende: 60 Euro

Aqua-Fit mit Babybauch für Schwangere ab der 16. SSW
Werner Lehmann

302274

Di, ab 24.06., 11:55 – 12:40 Uhr, 5 Termine, 5 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 12 Teilnehmende: 60 Euro











© Kalim • AdobeStock





FREIZEITBAD

STEGERMATT • OFFENBURG



EINTAUCHEN
ERLEBEN
WOHLFÜHLEN

Ein Bad. Viele Welten.

Tauchen Sie ein in die **Badewelten** des Freizeitbad Stegermatt – mitten in Offenburg, mitten im Grünen.

Erleben Sie **Badespaß** und Erholung bei jedem Wetter in einer attraktiven Bäder- und **Saunalandschaft**.

Genießen Sie mit allen Sinnen entspannte Stunden in stilvoller **Atmosphäre** und fühlen Sie sich rundum **wohl**.



Erlebniswelt



Saunalandschaft



Genusswelt



Familienwelt



Wohlfühlwelt

FREIZEITBAD STEGERMATT

Stegermattstraße 11
77652 Offenburg

+49 781 9276-600



info@freizeitbad-stegermatt.de
www.freizeitbad-stegermatt.de

oder /freizeitbadstegermatt

ÖFFNUNGSZEITEN

Freizeitbad & Sauna
Mo. - So. 10:00 - 22:00 Uhr

Frühschwimmen
Di. + Do. 06:30 - 08:30 Uhr

Damensauna
Mittwochs 10:00 - 22:00 Uhr

Gastronomie
Mo. - So. 10:00 - 21:00 Uhr