

AQUA VITA

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

1 | 2026





SCHWIMMKURSE

Für Babys	Seite 8
Für Kinder	Seite 10
Für Erwachsene	Seite 16

AQUAKURSE

Aqua-Gymnastik	Seite 20
Aqua-Cycling	Seite 26
Aqua-Balance	Seite 30
Aqua-Fit mit Babybauch	Seite 31

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:	1.000 Exemplare
Redaktion, Satz:	Nicole Wohlschlegel
Distribution:	2/2026 – 8/2026
Gestaltung:	Atelier für neue Trends GmbH
Titelbild:	Kzenon • 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 24 Aquafitness-Kurse, 11 Aqua-Cycling-Kurse und 26 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.

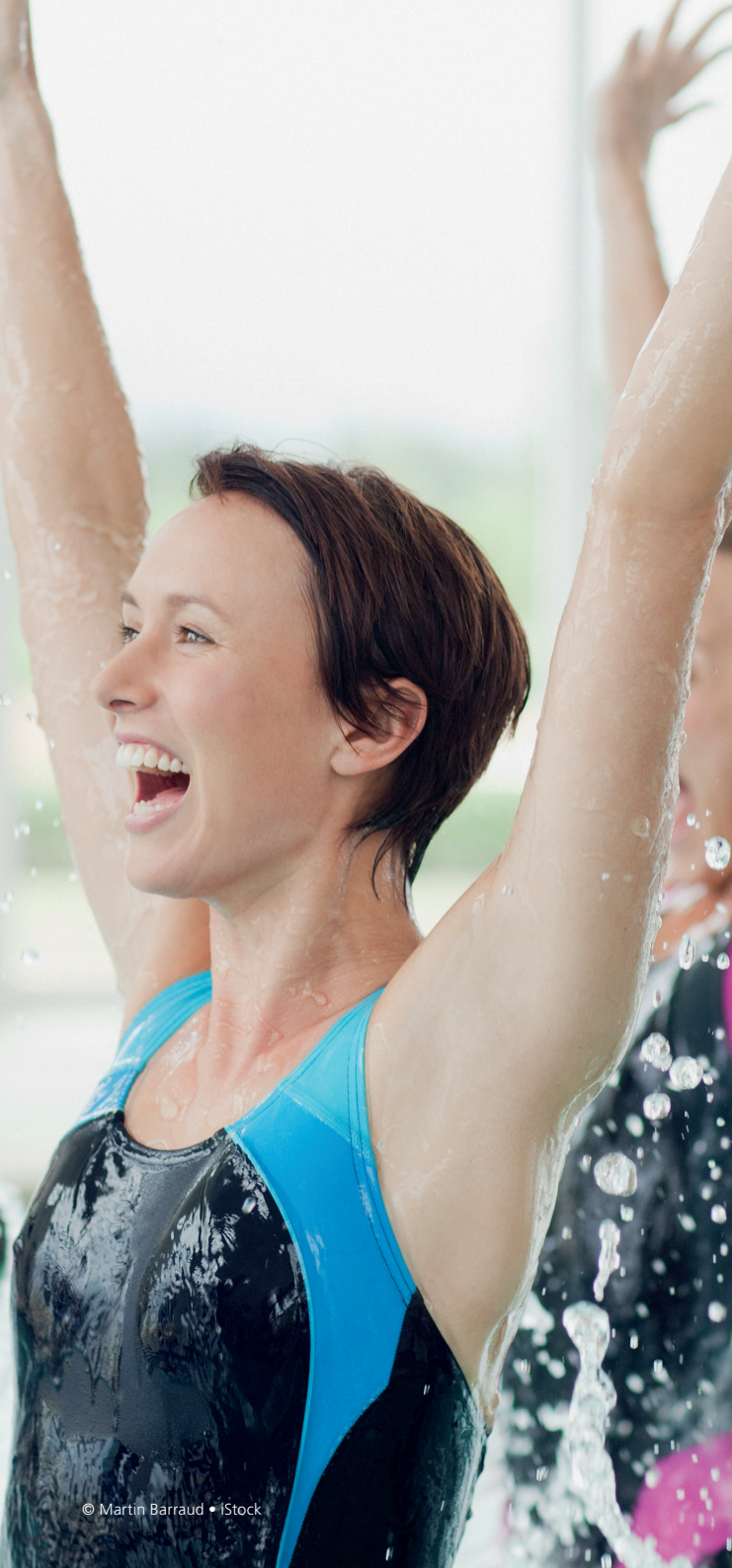
Schwimmkurse für jede Altersgruppe

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.



6 INFORMATIONEN

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 8.

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.

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.



© john • AdobeStock

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 14.02.26 – 25.07.26 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. Das Anmeldeformular, das Sie online auf unserer Homepage finden, können Sie auch vorab ausfüllen und zur Anmeldung vor Ort abgeben.

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 auch semesterübergreifend wahrnehmen.

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



© Tropical studio • AdobeStock

Babyschwimmen

für Kleinkinder von 6 Wochen bis 3 Jahre

Born / Hofgärtner / Klöser / Löffel / Sexauer / Wilde

302005

Sa, 14.02. - 25.07., 09:15 – 11:30 Uhr, 1 Termin, 1 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
Einzeltermin: 10 Euro

Babyschwimmen

für Kleinkinder von 6 Wochen bis 3 Jahre

Born / Hofgärtner / Klöser / Löffel / Sexauer / Wilde

302006

Sa, 14.02.-25.07., 09:15 – 11:30 Uhr, 6 Termine, 6 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
6er-Karte: 53 Euro

SCHWIMMVORBEREITUNG

Schwimmvorbereitung

Bitte beachten Sie, dass die Eintrittsgebühr ins Stegermattbad nicht im Kursentgelt enthalten ist. Der Eintritt für Ihr Kind sowie für das begleitende Elternteil ist an der Kasse zu entrichten.

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

Schwimmvorbereitung für Kinder von 4-6 Jahren

Klaus Schwarze

302020

Mo, 02.03./09.03./16.03., 15:00 – 16:00 Uhr

Do, 05.03./12.03./19.03., 15:15 – 16:15 Uhr

6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 71 Euro





© Katynn • AdobeStock

Schwimmvorbereitung für Kinder von 4-6 Jahren

Katrin Hofgärtner

302021

Di, 21.04./28.04./05.05./12.05., 15:45 – 16:45 Uhr

Fr, 24.04./08.05., 15:30 – 16:30 Uhr

6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 71 Euro

Schwimmvorbereitung für Kinder von 4-6 Jahren

Katrin Hofgärtner

302022

Di, 09.06./16.06./23.06., 15:45 – 16:45 Uhr

Fr, 12.06./19.06./26.06., 15:30 – 16:30 Uhr

6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 71 Euro

Schwimmvorbereitung für Kinder von 4-6 Jahren

Katrin Hofgärtner

302023

Di, 30.06./07.07./14.07., 15:45 – 16:45 Uhr

Fr, 03.07./10.07./17.07., 15:30 – 16:30 Uhr

6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 71 Euro

SCHWIMMEN FÜR KINDER

Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

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.

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

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 EuroBitte wählen Sie Ihren gewünschten Tarif an der Kasse.

Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Daniela Fischer

302055

Mo, 23.02./02.03./09.03./16.03., 18:00 – 19:30 Uhr

Do, 26.02./05.03./12.03./19.03., 17:30 – 19:00 Uhr

8 Termine, 16 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 115 Euro



© New Africa • AdobeStock

Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Rüdiger Klöser

302056

Di, 24.02./03.03./10.03./17.03., 15:45 – 17:15 Uhr

Do, 26.02./05.03./12.03./19.03., 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

Katrin Hofgärtner

302057

Di, 24.02./03.03./10.03./17.03., 15:45 – 17:15 Uhr

Fr, 27.02./06.03./13.03./20.03., 15:30 – 17:00 Uhr

8 Termine, 16 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 115 Euro

Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Rüdiger Klöser

302058

Mi, 25.02./04.03./11.03./18.03., 16:00 – 17:30 Uhr

Fr, 27.02./06.03./13.03./20.03., 15:30 – 17:00 Uhr

8 Termine, 16 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 115 Euro

14 SCHWIMMKURSE

Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Martina Lausen

302059

Mo, 13.04./20.04./27.04./04.05., 18:00 – 19:30 Uhr

Do, 16.04./23.04./30.04./07.05., 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

302060

Di, 14.04./21.04./28.04./05.05., 15:45 – 17:15 Uhr

Do, 16.04./23.04./30.04./07.05., 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

302061

Mi, 15.04./22.04./29.04./06.05./13.05., 16:00 – 17:30 Uhr

Fr, 17.04./24.04./08.05., 15:30 – 17:00 Uhr

8 Termine, 16 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 115 Euro





© v.senkiv • AdobeStock

Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Daniela Fischer

302062

Mo, 15.06./22.06./29.06./06.07., 18:00 – 19:30 Uhr

Do, 18.06./25.06./02.07./09.07., 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

Klaus Schwarze

302063

Mo, 22.06./29.06./06.07./13.07., 15:00 – 16:30 Uhr

Do, 25.06./02.07./09.07./16.07., 15:15 – 16:45 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 Informationen und Termine zum Anmelden finden Sie unter www.vhs-offenburg.de

MEHR INFOS



SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

Verschiedene Schwimmkurse bieten Ihnen die Möglichkeit, die unterschiedlichen Grundschwimmarten zu erlernen oder zu vertiefen. Im Technikschwimmkurs können Sie Ihre Schwimmstile verfeinern. 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

302085

Mo, 23.02./02.03./09.03./16.03., 19:00 – 20:00 Uhr

Mi, 25.02./04.03./11.03./18.03., 19:00 – 20:00 Uhr

8 Termine, 11 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 96 Euro

Schwimmen für Erwachsene - Einsteiger*innen

Klaus Schwarze

302086

Mo, 20.04./27.04./04.05./11.05., 19:00 – 20:00 Uhr

Mi, 22.04./29.04./06.05./13.05., 19:00 – 20:00 Uhr

8 Termine, 11 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Lehrbecken

6 – 8 Teilnehmende: 96 Euro



© Halfpoint • AdobeStock

Schwimmen für Erwachsene - Vertiefung

Klaus Schwarze

Es sind alle willkommen, die ihre Technik im Brustschwimmen verbessern und beim Schwimmen im tiefen Wasser sicherer werden möchten. Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Brustschwimmen. Diese können Sie bspw. im Anfängerkurs erwerben (302085 / 302086).

302087

Mo, 15.06./22.06./29.06./06.07., 19:00 – 20:00 Uhr

Mi, 17.06./24.06./01.07./08.07., 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

302110

Mo, ab 16.03., 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE

Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken

6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro

18 SCHWIMMKURSE

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Laura Auer

302111

Mo, ab 16.03., 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

302112

Fr, ab 20.03., 17:00 – 18:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken
6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Catalina Lausen

302113

Fr, ab 20.03., 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

302114

Mo, ab 08.06., 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken
6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro





© Andrey Burmakin • AdobeStock

Kraultechnik für Einsteiger*innen

Catalina Lausen

302115

Mo, ab 08.06., 19:00 – 20:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken
6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro

Kraultechnik für Fortgeschrittene

Laura Auer

Es sind alle willkommen, die ihre Technik im Kraulswimmen optimieren und die Ausdauerfähigkeit verbessern möchten. Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Kraulswimmen. Diese können Sie in einem der Anfängerkurse erwerben (Kursnr. 302110 bis 302115).

302116

Sa, ab 21.03., 09:00 – 10:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken
6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro

Technikschwimmen

Laura Auer

Es sind alle willkommen, die ihre Technik und Ausdauer verbessern möchten. Voraussetzung ist eine solide Basistechnik der drei von vier olympischen Schwimmstilen: Kraul, Brust und Rücken. Diese Techniken werden durch spezifische Übungen verbessert, um einen ökonomischen, kraftsparenden Schwimmstil zu erreichen.

302117

Sa, ab 21.03., 10:00 – 11:00 Uhr, 6 Termine, 8 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Sprungbecken
6 – 9 Teilnehmende: 84 Euro

AQUA-GYMNASTIK

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

Annika Weber

302200

Di, ab 24.02., 15:05 – 15:50 Uhr, 4 Termine, 4 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 44 Euro



Aqua-Gymnastik

Dudu Yilmazer

302201

Mo, ab 13.04., 19:00 – 19:45 Uhr, 13 Termine, 13 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 119 Euro

Aqua-Gymnastik

Dudu Yilmazer

302202

Mo, ab 13.04., 19:50 – 20:35 Uhr, 13 Termine, 13 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 119 Euro

Aqua-Gymnastik

Susann Hinz

302203

Di, ab 14.04., 08:30 – 09:15 Uhr, 12 Termine, 12 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 113 Euro

Aqua-Gymnastik

Susann Hinz

302204

Di, ab 14.04., 09:20 – 10:05 Uhr, 12 Termine, 12 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 113 Euro

Aqua-Gymnastik

Werner Lehmann

302205

Di, ab 14.04., 10:15 – 11:00 Uhr, 13 Termine, 13 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 119 Euro

22 AQUAKURSE

Aqua-Gymnastik

Werner Lehmann

302206

Di, ab 14.04., 11:05 – 11:50 Uhr, 13 Termine, 13 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 119 Euro

Aqua-Gymnastik

Manuela Burgmaier-Münchbach

302207

Di, ab 14.04., 19:05 – 19:50 Uhr, 13 Termine, 13 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 119 Euro

Aqua-Gymnastik

Manuela Burgmaier-Münchbach

302208

Di, ab 14.04., 20:00 – 20:45 Uhr, 13 Termine, 13 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 119 Euro





© Kasper • AdobeStock

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Andrea Schmidt

302209

Mi, ab 15.04., 11:30 – 12:15 Uhr, 12 Termine, 12 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 113 Euro

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Andrea Schmidt

302210

Mi, ab 15.04., 12:30 – 13:15 Uhr, 12 Termine, 12 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 113 Euro

Aqua-Gymnastik

Liane Wrobel

302211

Mi, ab 15.04., 18:15 – 19:00 Uhr, 12 Termine, 12 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 113 Euro

Aqua-Gymnastik

Liane Wrobel

302212

Mi, ab 15.04., 19:05 – 19:50 Uhr, 12 Termine, 12 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 113 Euro

Aqua-Gymnastik

Susann Hinz

302213

Do, ab 16.04., 12:30 – 13:15 Uhr, 11 Termine, 11 UE
Hotel Mercure, Schutterwälder Str. 1a, Schwimmbad
10 – 12 Teilnehmende: 139 Euro

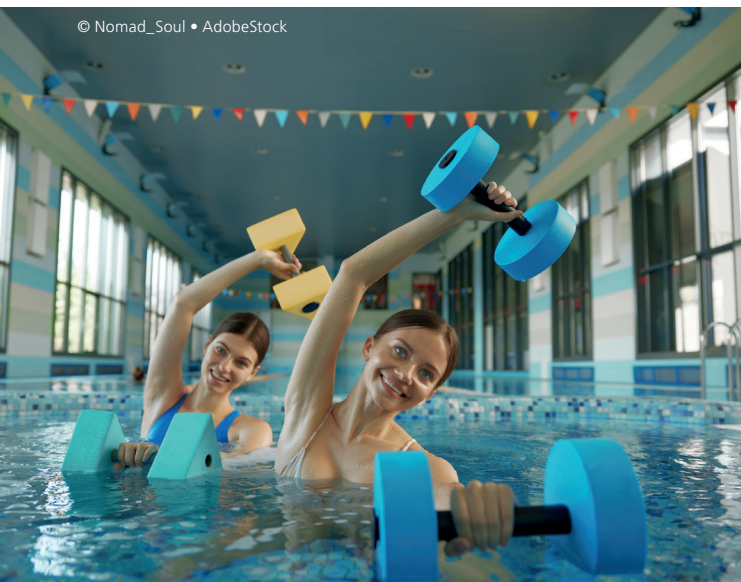
Aqua-Gymnastik

Susann Hinz

302214

Do, ab 16.04., 13:30 – 14:15 Uhr, 11 Termine, 11 UE
Hotel Mercure, Schutterwälder Str. 1a, Schwimmbad
10 – 12 Teilnehmende: 139 Euro

© Nomad_Soul • AdobeStock





© Kate • AdobeStock

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team der VHS

302215

Do, ab 16.04., 16:30 – 17:15 Uhr, 10 Termine, 10 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 99 Euro

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team der VHS

302216

Do, ab 16.04., 17:20 – 18:05 Uhr, 10 Termine, 10 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 99 Euro

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team der VHS

302217

Do, ab 16.04., 18:10 – 18:55 Uhr, 10 Termine, 10 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 99 Euro

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Team der VHS

302218

Do, ab 16.04., 19:00 – 19:45 Uhr, 10 Termine, 10 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 99 Euro

Aqua-Gymnastik

Susann Hinz

302219

Fr, ab 17.04., 18:00 – 18:45 Uhr, 11 Termine, 11 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 107 Euro

Aqua-Gymnastik

Annika Weber

302220

Di, ab 09.06., 15:05 – 15:50 Uhr, 6 Termine, 6 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 65 Euro

AQUA-CYCLING

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 13.04., 11:00 – 12:00 Uhr, 14 Termine, 19 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 130 Euro

Aqua-Cycling

Werner Lehmann

302251

Mo, ab 13.04., 12:15 – 13:15 Uhr, 14 Termine, 19 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 130 Euro

Aqua-Cycling

Dudu Yilmazer

302252

Di, ab 14.04., 16:00 – 17:00 Uhr, 13 Termine, 17 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 124 Euro

Aqua-Cycling

Dudu Yilmazer

302253

Di, ab 14.04., 17:00 – 18:00 Uhr, 13 Termine, 17 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 124 Euro

Aqua-Cycling

Heike Charlotte Moser

302254

Mi, ab 15.04., 17:00 – 18:00 Uhr, 13 Termine, 17 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 124 Euro

Aqua-Cycling

Liane Wrobel

302255

Mi, ab 15.04., 20:00 – 21:00 Uhr, 12 Termine, 16 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 118 Euro



Aqua-Cycling

Elke Schaub

302256

Do, ab 16.04., 07:30 – 08:30 Uhr, 12 Termine, 16 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 118 Euro

Aqua-Cycling

Elke Schaub

302257

Do, ab 16.04., 08:45 – 09:45 Uhr, 12 Termine, 16 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 118 Euro

Aqua-Cycling

Heike Charlotte Moser

302258

Do, ab 16.04., 09:50 – 10:50 Uhr, 12 Termine, 16 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 118 Euro

Aqua-Cycling

Heike Charlotte Moser

302259

Fr, ab 17.04., 19:00 – 20:00 Uhr, 12 Termine, 16 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 118 Euro

Aqua-Cycling

Heike Charlotte Moser

302260

Fr, ab 17.04., 20:10 – 21:10 Uhr, 12 Termine, 16 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8 – 10 Teilnehmende: 118 Euro

AQUA-BALANCE

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 17.04., 09:10 – 09:55 Uhr, 10 Termine, 10 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 99 Euro

Aqua-Balance

Sigrid Varga

302271

Fr, ab 17.04., 10:00 – 10:45 Uhr, 10 Termine, 10 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
10 – 16 Teilnehmende: 99 Euro





AQUA-FIT MIT BABYBAUCH

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

Werner Lehmann

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.

Tipp: Nach der Schwangerschaft sind Wasserkurse das ideale Trainingsprogramm, um das Gewebe zu straffen und die Muskulatur wieder zu stärken.

Mit Buchung dieses Kurses erwerben Sie eine 6er Karte. Die 6 Termine können auch semesterübergreifend wahrgenommen werden. Während der Ferien findet kein Kurs statt.

302280

Di, 24.02. - 28.07., 11:55 – 12:40 Uhr, 6 Termine, 6 UE
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
6er-Karte: 69 Euro

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 stivoller **Atmosphäre** und fühlen Sie sich rundum **wohl**.



Erlebnisswelt



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