

# Kurstage für Kurs 252302261 (Aqua-Cycling)

Ein erfrischendes Ganzkörpertraining auf fetzige Musik. Es wird sitzend und stehend auf einem Aqquatix 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.

Wichtige Hinweise für die Aqua- und Schwimmkurse im Freizeitbad Stegermatt:

- Kinder unter einem Meter Körpergröße haben freien Eintritt.
- Standardmöglichkeit 1: Kurztarif 1,5 Stunden für Kinder: 3,50 Euro, für Erwachsene: 5,50 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.
- Jahreskarte: Kinder bezahlen 280 Euro, Erwachsene 470 Euro
- Inhaber des Seniorenpasses und des Familienpasses (beim Bürgerbüro zu beantragen) erhalten Wertkarten. Nähere Information beim Bürgerbüro.

Weitere Informationen und aktuelle Tarife entnehmen Sie bitte der Website des Freizeitbades.

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                         |
|------------|-------------------|---------------------------------------------|
| 12.01.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 19.01.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 26.01.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 02.02.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 09.02.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 23.02.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 02.03.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 09.03.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |