

# Kurstage für Kurs 261302218 (Kräftigende 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 schulertiefem Wasser durchgeführt und ist somit auch für im Wasser unsichere Personen geeignet.

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.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
16.04.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
23.04.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
30.04.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
07.05.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
11.06.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
18.06.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
25.06.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
02.07.2026	19:00 - 19:45 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken