# Kurstage für Kurs 261302259 (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 |
|---|---|---|
| 17.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 24.04.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 08.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 15.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 22.05.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 12.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 19.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 26.06.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 03.07.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 10.07.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 17.07.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |
| 24.07.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr | Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken |