FÜR NIXEN UND WASSERMÄNNER

Für die einen ist Wasser nur eine chemische Verbindung aus Sauerstoff und Wasserstoff, für die anderen ist es das Lebenselixier, das Körper und Seele einfach nur gut tut.

Sport und Entspannung im Wasser

Die Badebucht hat ein breites Angebot für jedes Alter: vom Babyschwimmen für die ganz Kleinen bis hin zum Aqua-Kurs für Sportliche.

Erleben Sie selbst wie gut Bewegung im Wasser tut. Gelenke werden geschont und Sie fühlen sich ausgeglichen und entspannt. Unsere erfahrenen und kompetenten Kursleiterinnen machen auch Sie fit fürs Wasser.

Wir freuen uns auf Sie

Für alle Kurse bitten wir um Voranmeldung, im Internet unter www.badebucht.de. Telefonische Rückfragen gern unter 04103/91 47-51 von Mo.-Fr. 09.00 - 15.00 Uhr.

In der Kursgebühr sind der Kurs, Umzieh- und Duschzeit sowie der Eintritt enthalten.

DIE BADEBUCHT
BAD & SAUNA

Join us on Facebook!
www.facebook.com/badebucht

DIE BADEBUCHT

Am Freibad 1	Tel. 04103/91 47-0	info@badebucht.de
22880 Wedel	Fax 04103/91 47 -57	www.badebucht.de

Öffnungszeiten	**Erlebnis- und Sportbad**	**Sauna**
Montag	14:00*- 20:00 Uhr	09:00 - 22:00 Uhr
Dienstag - Freitag	06:30 - 20:00 Uhr	09:00 - 22:00 Uhr
Wochenende + Feiertage	10:00 - 20:00 Uhr	10:00 - 22:00 Uhr

*In den Ferien (SH) montags ab 06.30 Uhr geöffnet

DIE BADEBUCHT
ANIMATION

Kursangebote

DER AKTUELLE KURSPLAN
WEITERE INFOS UND ANMELDEFORMULARE WWW.BADEBUCHT.DE

Rein ins Nass

Babykurse
Kinder-Schwimmkurse
Aqua-Fitness Kurse
Präventionskurse

Babyschwimmkurse

Erster Wasserspaß für Babys **Kurs:** 45 Min./ 1 x pro Woche

Flöhe (4 - 11 Monate)

Spaß und Bewegungsfreude stehen hier im Vordergrund: Erlernen Sie sichere Haltetechniken und erfahren Sie die neuen Bewegungsmöglichkeiten Ihres Babys im Wasser. Gemeinsames Erleben und der intensive Körperkontakt stärken die Beziehung zu Ihrem Baby.

Erster Wasserspaß für Babys **Kurs:** 45 Min./ 1 x pro Woche

Robben (12 - 24 Monate)

Dem Alter des Kindes angepasst beginnen wir mit Schwimmhilfen, wie Nudeln und Schwimmflügeln vermehrt uns im Wasser zu bewegen. Die Kinder erlernen das " Neue Tauchen" zu Mami, oder Papi hin. Wer schon stehen kann, kann jetzt in Wasser springen und auch rutschen gehört zum Vergnügen dazu. Hauptsache alle haben Spaß und Freude am Element Wasser!

Präventionskurse

Machen Sie mit - werden Sie fit! **Kurs:** 45 Min./ 1 x pro Woche

Cardio Fit

im hüft- bis brusttiefem Wasser bei 31 °C

Intervalltraining für den gesamten Körper mit und ohne Zusatzgeräte. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke geschont und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

Fit am Morgen **Kurs:** 45 Min./ 1 x pro Woche

Gesund und Fit

im Tiefwasser bei 26 °C

Mit Unterstützung von Jogginggürteln wird ein Gefühl von Schwerelosigkeit vermittelt. Durch Aqua Jogging wird der den gesamten Organismus trainiert.

Kinderschwimmkurse

Keine Angst vorm Wasser **Kurs:** 45 Min./ 2 x pro Woche

Frösche (ab 5 Jahre)

Wir führen die Kinder behutsam und kindgerecht auf den Weg in die Schwimmwelt. Es wird viel im Wasser gespielt und die Kinder lernen so die vielfältigen Eigenschaften des Wassers kennen. Ziel ist das Frosch-Abzeichen – Voraussetzung für den Seepferdchenkurs.

Das erste Schwimmabzeichen **Kurs:** 45 Min./ 2 x pro Woche

Seepferdchen (ab 6 Jahre)

Die Kinder erlernen gemeinsam Schwimmbewegungen und üben für das Seepferdchen-Abzeichen: den Sprung vom Beckenrand, 25 m Schwimmen und das Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.

Jetzt wollen wir mehr **Kurs:** 45 Min./ 2 x pro Woche

Bronze (ab 6 Jahre)

Nach dem Seepferdchen wollen wir mehr: Mit der richtigen Technikschule schaffen wir auch das Bronze-Abzeichen: 200 m in 15 Minuten schwimmen, herausholen eines Tauchringes aus 2 m Tiefe und einen Sprung vom 1 Meter-Brett.

Das Beste zum Schluss **Kurs:** 45 Min./ 2 x pro Woche

Silber (ab 7 Jahre)

Nach Bronze geht es jetzt um das Erlernen von weiteren Schwimmtechniken. Jetzt schaffen wir: 400 m in 25 Minuten zu schwimmen (davon 100 m auf dem Rücken), herausholen von Tauchringen aus 2 m Tiefe, 10 m Weittauchen und den Sprung vom 3 Meter-Brett.

Aqua-Kurse

Wir wollen fit bleiben **Kurs:** 45 Min./ 1 x pro Woche

Senioren Fit

im hüft- bis brusttiefem Wasser bei 31°C

Dieser Kurs ist vor allem für ältere Menschen geeignet. Durch die Leichtigkeit im Wasser sind Kraft und Konditionsübungen besonders effektiv. Die Gelenke, Sehnen und der Rücken werden geschont und gleichzeitig die Muskulatur gekräftigt. Das Herz-Kreislaufsystem wird wohltuend angeregt. Wer sich körperlich betätigt, bleibt auch geistg fit!

Sanfte Wassergymnastik **Kurs:** 45 Min./ 1 x pro Woche

Rundum-Fit

im hüft- bis brusttiefem Wasser bei 31 °C

Ein sanfter Einstieg in die Wassergymnastik - wirkt gelenkschonend und kräftigend für den gesamten Körper um fit und gesund zu bleiben.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene **Kurs:** 45 Min./ 1 x pro Woche

Aqua-Fit

im hüft- bis brusttiefem Wasser bei 31 °C

Dieser Kurs ist ein Ausdauer- und Problemzonentraining. Mit speziellen Kleingeräten wird die Muskulatur gezielt trainiert und die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Hier geht's zur Sache **Kurs:** 45 Min./ 1 x pro Woche

Bauch-Beine-Po-Rücken

im Tiefwasser bei 26 °C

Für Fortgeschrittene. Mit Unterstützung von Kleingeräten werden gezielt Bauch, Beine, Po und Rücken trainiert. Verschiedene Rhythmen und der Widerstand des Wassers unterstützen uns dabei.