



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.



Join us on Facebook!

www.facebook.com/badebucht

DIE BADEBUCHT

Am Freibad 1
22880 Wedel

Tel. 04103/91 47-0
Fax 04103/91 47-57

info@badebucht.de
www.badebucht.de

Öffnungszeiten

Montag 14.00 - 20.00 Uhr
Dienstag - Freitag 06.30 - 20.00 Uhr
Wochenende + Feiertage 10.00 - 20.00 Uhr

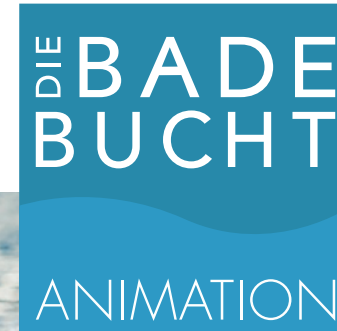
Erlebnis- und Sportbad

14.00 - 20.00 Uhr
06.30 - 20.00 Uhr
10.00 - 20.00 Uhr

Sauna

09.00 - 22.00 Uhr
09.00 - 22.00 Uhr
10.00 - 22.00 Uhr

www.badebucht.de



Kursangebote



Rein ins Nass

Babykurse
Kinder-Schwimmkurse
Aqua-Fitness-Kurse
Präventionskurse

www.badebucht.de



Aqua-Fitness-Kurse

Wir wollen, dass Sie fit bleiben **Kurs: 45 Min./1 x pro Woche**
Senioren Fit im hüft- bis brusttiefen 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 geistig fit!

Für Einsteiger und Fortgeschrittene **Kurs: 45 Min./1 x pro Woche**
Aqua-Fit im hüft- bis brusttiefen Wasser bei 31 °C

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

Sanfte Wassergymnastik **Kurs: 45 Min./1 x pro Woche**
Rundum-Fit im hüft- bis brusttiefen Wasser bei 31 °C

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

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.

Machen Sie mit - werden Sie fit! **Kurs: 45 Min./1 x pro Woche**
Cardio Fit im hüft- bis brusttiefen 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.

Babyschwimmkurse

Erster Wasserspaß für Babys **Kurs: 45 Min./1 x pro Woche**
Flöhe (4 - 14 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.

Wasserspaß für Kleinkinder **Kurs: 45 Min./1 x pro Woche**
Robben (15 - 24 Monate)

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

Kinderschwimmkurse

Keine Angst vorm Wasser **Kurs: 30 Min./2x pro Woche**
Seeräuber (ab 5 Jahren)

Vorbereitungskurs für das Seepferdchen. Erlernen des Brust-/Arm- und Beinschlags mit Hilfsmitteln im Flach- und Tiefwasser. Es besteht die Möglichkeit, das Seepferdchen zu erlangen.

Das erste Schwimmabzeichen **Kurs: 45 Min./2x pro Woche**
Seepferdchen (ab 6 Jahren)

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

Jetzt wollen wir mehr **Kurs: 45 Min./1 x pro Woche**
Bronze (ab 6 Jahren)

Nach dem Seepferdchen wollen wir mehr. Mit dem richtigen Intensiv-Training können wir das Bronze-Abzeichen erreichen: 200 Meter in 15 Minuten schwimmen, Herausholen eines Tauchringes aus 2 Metern Tiefe und einen Sprung vom 1 Meter-Brett.

Das Beste zum Schluss **Kurs: 45 Min./1 x pro Woche**
Silber (ab 10 Jahren)

Wir haben Bronze geschafft und jetzt trainieren wir für Silber. Jetzt schaffen wir: 400 Meter in 25 Min. zu schwimmen (davon 100 Meter auf dem Rücken), Herausholen von Tauchringen aus 2 Metern Tiefe, 10 Meter Weittauchen und den Sprung vom 3 Meter-Brett. Frühestens 1 Jahr nach dem Bronze-Abzeichen möglich.