

Kursprogramm 2012



DEUTSCHER
BADVERBAND

WELLNESS STARS



Goldmedaillen-Gewinner beim
Internationalen Architekturpreis
des IOC 2005



Babyschwimmen

(4. Monat bis 1 Jahr)

je Kurs 10 Termine
1,5 Std. Eintritt

EUR 89,00
inkl. Mama & Papa

Im ureigensten Element werden Babys ab dem vierten Monat bis zum ersten Lebensjahr an das Wasser gewöhnt. Durch die Bewegung im Wasser wird das Gleichgewichtsorgan stimuliert. Der Auftrieb ermöglicht dem Baby, dreidimensionale Bewegungen zu erfahren. Das Wichtigste ist aber die Freude, die Mütter und Väter beim gemeinsamen Aufenthalt mit dem Baby im Wasser erfahren.

Babyschwimmen entfällt zusätzlich (neben den Ferien)
am 06.11.2012.



Kinderschwimmkurs

(6-10 Jahre Seepferdchen möglich)

je Kurs 10 Termine inkl. 1,5 Std. Eintritt

EUR 89,00

Es werden die Bewegungen des Schwimmens erlernt, das Tauchen und die sichere Bewegung im Wasser.

Erreicht Ihr Kind die für das „Seepferdchen“ notwendige Leistung, ist die Abnahme des Abzeichens inklusive.

Jedes Kind erhält nach Kursteilnahme eine Teilnahmeurkunde!
Die Schwimmkurse finden ohne Eltern statt!

Kurstermine siehe
Übersicht Seite 8 bis 10.



Ferienkurse für Kinder

Kinderschwimmkurs

(6-10 Jahre Seepferdchen möglich)

je Kurs 5 Termine inkl. 1,5 Std. Eintritt

EUR 49,00

Erreicht Ihr Kind die für das „Seepferdchen“ notwendige Leistung, ist die Abnahme des Abzeichens inklusive.

Jedes Kind erhält nach Kursteilnahme eine Teilnahmeurkunde!
Die Schwimmkurse finden ohne Eltern statt!

Kurstermine siehe
Übersicht Seite 8 bis 10.



Bitte beachten Sie, dass an folgenden Terminen keine Kurse (außer den Ferienkursen für Kinder) stattfinden:

Fasnachtsferien	17.02. – 26.02.2012
Osterferien	31.03. – 15.04.2012
Tag der Arbeit	01.05.2012
Himmelfahrt	17.05.2012
Pfingstferien	26.05. – 10.06.2012
Sommerferien	26.07. – 09.09.2012
Tag d. Dtsch. Einheit	03.10.2012
Herbstferien	27.10. – 04.11.2012
Weihnachtsferien	22.12. – 06.01.2013



Aquajogging

Effektives Training im Wasser

je Kurs 10 Termine inkl. 1,5 Std. Eintritt **EUR 98,00**

Aquajogging ist ein ideales Ganzkörpertraining. Auftrieb und Wasserwiderstand werden gezielt genutzt und durch den Einsatz verschiedener Sportgeräte verstärkt. Neben einem absolut gelenkschonenden Übungsprogramm zur Mobilisation der Gelenke sowie einem intensiven Muskelaufbautraining wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

AquaCycling

je Kurs 10 Termine inkl. 1,5 Std. Eintritt **EUR 119,00**

AquaCycling verbindet klassisches Radfahren, Elemente der Aquafitness und die wohltuenden Eigenschaften des Trainings im Wasser.

Das Ganzkörpertraining auf den Hydrobikes ist dreimal so effektiv wie ein Training am Land. Die Muskeln, insbesondere von Beine, Bauch, Po, Rücken und Oberkörper werden gekräftigt, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird gesteigert, das Bindegewebe wird gestrafft, die Fettverbrennung wird angekurbelt und die Figur geformt.

Bei Kursstart erfolgt vor der ersten Kursstunde einmalig ein Theorieblock von 15 Minuten Einführung.

Kurstermine siehe
Übersicht Seite 8 bis 10.

Aquafitness – Das Original!

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining zur Steigerung der Vitalität

je Kurs 10 Termine inkl. 1,5 Std. Eintritt **EUR 98,00**

Aquafitness ist ein Allround-Programm, das verschiedene Elemente aus Aerobic, Wassergymnastik und Aquajogging miteinander verbindet. Der Einsatz verschiedener Geräte erhöht die Effektivität der Übungen. Neben Dehn- und Kräftigungsübungen gehört auch die Verbesserung der Ausdauer zu den Inhalten des Kurses.

NEU

AquaBodyWorkout

Supermix für Bauch, Beine und Po

je Kurs 10 Termine inkl. 1,5 Std. Eintritt **EUR 98,00**

AquaBodyWorkout kräftigt die Muskulatur an Bauch, Beinen und Po. Die Massagewirkung des Wasserdrucks fördert zusätzlich die Durchblutung. Das strafft das Bindegewebe und beugt so Cellulite vor.



Kurstermine siehe
Übersicht Seite 8 bis 10.

Power Spezial

Auch für Männer geeignet!

je Kurs 10 Termine inkl. 1,5 Std. Eintritt **EUR 98,00**

Anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit verschiedenen Geräten, das vor allem im Tiefwasser erfolgt, stärkt die Muskulatur und trainiert Ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

Funktionelle Wassergymnastik mit Schwerpunkt Rücken

je Kurs 10 Termine inkl. 1,5 Std. Eintritt

EUR 98,00

Schwerpunkt des Kurses ist eine gezielte Wassergymnastik zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, um Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Neben Tipps zur richtigen Alltagshaltung gehört das Einüben einer wirbelsäulenfreundlichen Rückenschwimmtechnik zu den Inhalten dieses Kurses.



Wassergymnastik 50+

Regenerierendes Funktionstraining für Damen und Herren

je Kurs 10 Termine inkl. 1 Std. Eintritt

EUR 69,00

Erleben Sie die heilende und entspannende Wirkung von warmem Thermalwasser.

Wassergymnastik ist gesundheitsorientiert und ruhiger angelegt als Aquajogging oder Aquafitness und auch für ungeübte Menschen geeignet. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit, bis weit ins hohe Alter sportlich aktiv zu sein. Durch den Auftrieb des Wassers werden Ihre Gelenke entlastet und somit können Sie schonend Sport treiben. Innerhalb des Kurses werden Ihnen Koordinations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen näher gebracht.

AquaVital

NEU

je Kurs 10 Termine inkl. 1,5 Std. Eintritt

EUR 98,00

Nutzen Sie die Körpergewicht reduzierende Wirkung von Wasser. Steigern Sie so Ihre Beweglichkeit und Fitness. Ziel dieses Kurses ist die allgemeine Schmerzreduktion und spezielle Mobilisierung, Herz-Kreislauf- und Stoffwechsellanregung, Ganzkörpertraining der Muskulatur, Freude und ganz viel Spaß.

Zu empfehlen bei: Gelenkbeschwerden, chronischen Schmerzzuständen, Osteoporose etc.

Kurstermine siehe Übersicht Seite 8 bis 10.



Kurstermine siehe Übersicht Seite 8 bis 10.

Schnuppertag Welcher Kurs ist der Richtige für mich?

Schnupperkurse mit unserer Sport-Therapeutin

Donnerstag, 13. September 2012

16.30	Uhr:	Wassergymnastik 50 plus
17.00	Uhr:	Funktionelle Wassergymnastik
17.30	Uhr:	Aquafitness
18.00	Uhr:	Aquajogging
18.30	Uhr:	Hydro-Power-Spezial
19.00	Uhr:	AquaCycling

Alle Kurse auf einen Blick

	Kurs	Tag	Beginn	Ende	Kursstart	Kursende
Eltern & Kind	Babyschwimmen (4. Monat -1 Jahr)					
	BS-1	Di	14.30	15.15	10.01.	20.03.2012
	BS-2	Di	15.15	16:00	10.01.	20.03.2012
	BS-3	Di	16:10	16.55	10.01.	20.03.2012
	BS-4	Di	14.30	15.15	17.04.	10.07.2012
	BS-5	Di	15.15	16:00	17.04.	10.07.2012
	BS-6	Di	16:10	16.55	17.04.	10.07.2012
	BS-7	Di	14.30	15.15	18.09.	04.12.2012
	BS-8	Di	15.15	16:00	18.09.	04.12.2012
	BS-9	Di	16:10	16.55	18.09.	04.12.2012
Kinderschwimm- schule	Kinderschwimmkurs (6-10 Jahre)					
	SKF-1	Di, Do	14:30	15:30	10.01.	09.02.2012
	SKF-2	Mi, Fr	14:30	15:30	29.02.	30.03.2012
	SKF-3	Di, Do	14:30	15:30	17.04.	24.05.2012
	SKF-4	Mi, Fr	14:30	15:30	13.06.	13.07.2012
	SKF-5	Di, Do	14:30	15:30	18.09.	18.10.2012
Ferienkurse für Kinder	Kinderschwimmkurs (6-10 Jahre) Ostern bis Herbst					
	FSF-1	Mo-Fr	08:00	09:00	02.04.	06.04.2012
	FSF-2	Mo-Fr	08:00	09:00	28.05.	01.06.2012
	FSF-3	Mo-Fr	08:00	09:00	30.07.	03.08.2012
	FSF-4	Mo-Fr	08:00	09:00	06.08.	10.08.2012
	FSF-5	Mo-Fr	08:00	09:00	13.08.	17.08.2012
	FSF-6	Mo-Fr	08:00	09:00	29.10.	02.11.2012

	Kurs	Tag	Beginn	Ende	Kursstart	Kursende
Fit und Gesund	Aquajogging					
	AJ-1	Mo	18:00	18:45	09.01.	19.03.2012
	AJ-2	Di	09:15	10:00	10.01.	20.03.2012
	AJ-3	Di	11:00	11:45	10.01.	20.03.2012
	AJ-4	Di	17:00	17:45	10.01.	20.03.2012
	AJ-5	Mi	09:15	10:00	11.01.	21.03.2012
	AJ-6	Do	18:00	18:45	12.01.	22.03.2012
	AJ-7	Mo	18:00	18:45	16.04.	02.07.2012
	AJ-8	Di	09:15	10:00	17.04.	10.07.2012
	AJ-9	Di	11:00	11:45	17.04.	10.07.2012
	AJ-10	Di	17:00	17:45	17.04.	10.07.2012
	AJ-11	Mi	09:15	10:00	18.04.	04.07.2012
	AJ-12	Do	18:00	18:45	19.04.	12.07.2012
	AJ-13	Mo	18:00	18:45	17.09.	26.11.2012
	AJ-14	Di	09:15	10:00	18.09.	27.11.2012
	AJ-15	Di	11:00	11:45	18.09.	27.11.2012
	AJ-16	Di	17:00	17:45	18.09.	27.11.2012
	AJ-17	Mi	09:15	10:00	19.09.	05.12.2012
AJ-18	Do	18:00	18:45	20.09.	29.11.2012	
Aquacycling						
AC-1	Mo	20:00	20:45	09.01.	19.03.2012	
AC-2	Do	20:00	20:45	12.01.	22.03.2012	
AC-3	Mo	20:00	20:45	16.04.	02.07.2012	
AC-4	Do	20:00	20:45	19.04.	12.07.2012	
AC-5	Mo	20:00	20:45	17.09.	26.11.2012	
AC-6	Do	20:00	20:45	20.09.	29.11.2012	

Alle Kurse auf einen Blick

Fit und Gesund

Kurs Tag Beginn Ende Kursstart Kursende

Aquafitness

AF-1	Mo	17:00	17:45	09.01.	19.03.2012
AF-2	Di	10:00	10:45	10.01.	20.03.2012
AF-3	Do	19:00	19:45	12.01.	22.03.2012
AF-4	Mo	17:00	17:45	16.04.	02.07.2012
AF-5	Di	10:00	10:45	17.04.	10.07.2012
AF-6	Do	19:00	19:45	19.04.	12.07.2012
AF-7	Mo	17:00	17:45	17.09.	26.11.2012
AF-8	Di	10:00	10:45	18.09.	27.11.2012
AF-9	Do	19:00	19:45	20.09.	29.11.2012

Power Spezial

P-1	Mo	19:00	19:45	09.01.	19.03.2012
P-2	Mo	19:00	19:45	16.04.	02.07.2012
P-3	Mo	19:00	19:45	17.09.	26.11.2012

AquaBodyWorkout **NEU**

BW-1	Do	17:00	17:45	12.01.	22.03.2012
BW-2	Do	17:00	17:45	19.04.	12.07.2012
BW-3	Do	17:00	17:45	20.09.	29.11.2012

Funktionelle Wassergymnastik mit Schwerpunkt Rücken

FW-1	Fr	10:00	10:45	13.01.	30.03.2012
FW-2	Fr	10:00	10:45	20.04.	06.07.2012
FW-3	Fr	10:00	10:45	21.09.	30.11.2012

Wassergymnastik 50+

WG-1	Mi	10:15	10:45	11.01.	21.03.2012
WG-2	Mi	11:00	11:30	11.01.	21.03.2012
WG-3	Mi	10:15	10:45	18.04.	04.07.2012
WG-4	Mi	11:00	11:30	18.04.	04.07.2012
WG-5	Mi	10:15	10:45	19.09.	05.12.2012
WG-6	Mi	11:00	11:30	19.09.	05.12.2012

AquaVital **NEU**

AV-1	Fr	09:15	10:00	13.01.	30.03.2012
AV-2	Fr	09:15	10:00	20.04.	06.07.2012
AV-3	Fr	09:15	10:00	21.09.	30.11.2012

Bitte
ausreichend
frankieren

Verbindliche Anmeldung

Name, Vorname

Name, Vorname des Kursteilnehmers / des Kindes

Geburtsdatum des Kursteilnehmers / des Kindes

Straße & Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Bezeichnung (z.B. „AC-4 AquaCycling“)

Dauer (z.B. „19.04. – 12.07.2012“)

Datum/Unterschrift

Bodensee-Therme Überlingen
Aquapark Management GmbH
Bahnhofstr. 27
88662 Überlingen

Die verbindliche Anmeldung kann bis eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Bei kurzfristigeren Stornierungen oder Nichtantritt des Kurses wird der vollständige Betrag als Stornogebühr berechnet.

Kursbedingungen

Zur Kursteilnahme ist eine schriftliche, verbindliche Anmeldung erforderlich. Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Kurs erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen stattfindet und bis zu 12 Personen pro Kurs zugelassen sind.

Die Kursgebühr ist bis eine Woche vor Kursbeginn zu überweisen, bis dahin ist ein kostenfreier Rücktritt möglich. Bei kurzfristigeren Stornierungen oder Nichtantritt des Kurses wird der vollständige Kursbetrag als Stornogebühr berechnet. Nicht in Anspruch genommene Kurseinheiten können nicht rückvergütet werden.

Die Fitness-Kurse werden i.d.R. von der Krankenkasse bezuschusst. Bitte informieren Sie sich dazu vorher bei Ihrer Krankenkasse.

Bitte beachten Sie, dass in den Ferien keine Kurse (außer den Ferienkursen f. Kinder) stattfinden.

Bodensee-Therme Überlingen
Aquapark Management GmbH
Bahnhofstr. 27 • 88662 Überlingen
Tel.: +49 (0)75 51 30 19 9-0
Fax: +49 (0)75 51 30 19 9-11

www.bodensee-therme.de
info@bodensee-therme.de



Die Bodensee-Therme Überlingen ist eine Einrichtung der Stadt Überlingen und wird von der Aquapark Management GmbH im Auftrag der Sport- und Freizeitanlagen Überlingen GmbH & Co KG betrieben.

Es gelten die an der Kasse ausgehängten Tarife. Irrtum und Änderungen vorbehalten.