

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.20 ● Wassergymnastik 6,- € inkl. Tageskarte 9.50</p>	<p>10.15 ● AquaFitness 11.00</p>	<p>9.20 ● Wassergymnastik 6,- € inkl. Tageskarte 9.50</p>	<p>9.45 ● Wassergymnastik 10.30</p>	<p>10.30 ● Zirkeltraining 11.15</p>
<p>10.30 ● Senioren Wassergymnastik im Eintritt enthalten 11.05</p>		<p>11.00 ● Senioren Wassergymnastik im Eintritt enthalten 11.30</p>		
<p>11.20 ● Senioren Wassergymnastik im Eintritt enthalten 11.55</p>		<p>11.00 ● AquaJogging 11.45</p>		
<p>19.00 ● After-Work-Training 19.45</p>	<p>17.15 ● AquaPower 18.00</p>	<p>18.45 ● Bauch, Beine, Po 19.30</p>	<p>18.30 ● AquaPower 19.15</p>	<p>17.45 ● AquaJogging 18.30</p>
<p>20.00 ● Bauch, Beine, Po 20.45</p>		<p>19.00 ● AquaJogging 19.45</p>		<p>18.00 ● AquaJogging 18.45</p>
<p>20.00 ● AquaFitness 20.45</p>		<p>20.00 ● After-Work-Training 20.45</p>		<p>19.00 ● AquaFitness 19.45</p>
				<p>19.45 ● AquaFitness 20.30</p>



Dauer: ● 30 Minuten ● 35 Minuten ● 45 Minuten

An Feiertagen und in den NRW-Schulferien finden keine Kurse statt.

Anschriften

- Familienbad Heepen
- Ishara
- SennestadtBad
- Sportbad AquaWede

Schlauden 11
Europa Platz 1
Travestraße 28
Duisburger Straße 4

BBF – Bielefelder Bäder und Freizeit GmbH

Europa Platz 1
33613 Bielefeld

Kosten

Die Teilnahme an der **Wassergymnastik im AquaWede** (Mo/Mi: 30 Min.) kostet 6,- € inklusive Tageskarte.

Der Kurs **Senioren Wassergymnastik im Ishara** (Mo: 35 Min./Mi: 30 Min.) ist bereits im regulären Eintrittspreis enthalten.

An allen anderen offenen Kursen können Sie mit der **AquaFitness-Card** teilnehmen.

AquaFitness-Card

Mit dieser Karte können Sie 10× an den offenen Kursen im AquaWede, Ishara und im SennestadtBad teilnehmen. Diese Kurse dauern jeweils 45 Minuten. Die AquaFitness-Card ist an allen BBF-Kassen und im Onlineshop erhältlich.



Preis: 80,- € inkl. Eintritt

Familienbad Heepen

Ishara

SennestadtBad

Sportbad AquaWede

Geschlossene Kurse – Anmeldung erforderlich

Familienbad Heepen Ishara

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17.00 AquaCycling 17.45	18.30 AquaCycling 19.15	17.00 AquaGymnastik – Rücken Fit 17.45 PRÄVENTIONSKURS ¹ 19.45 AquaCycling 20.30	17.30 AquaZumba 18.15	10.00 AquaGymnastik PRÄVENTIONSKURS ¹ 10.45 11.00 AquaGymnastik PRÄVENTIONSKURS ¹ 11.45 12.00 AquaGymnastik PRÄVENTIONSKURS ¹ 12.45 13.00 AquaGymnastik PRÄVENTIONSKURS ¹ 13.45 14.00 AquaGymnastik PRÄVENTIONSKURS ¹ 14.45	10.45 AquaCycling Power 11.30

BBF ISHARA
FAMILIENBAD & SAUNAWELT

AquaCycling	Montag 17.00–17.45 Uhr	Dienstag 18.30–19.15 Uhr	Mittwoch 19.45–20.30 Uhr
10 × 45 Minuten Kursgebühr: 120,- €	09.01.–13.03.17 IS 176000 20.03.–19.06.17 ² IS 176001 02.10.–18.12.17 IS 176002	10.01.–14.03.17 IS 176010 21.03.–13.06.17 ² IS 176011 26.09.–19.12.17 IS 176012	11.01.–15.03.17 IS 176020 22.03.–07.06.17 ² IS 176021 04.10.–20.12.17 IS 176022

AquaGymnastik – Rücken Fit	AquaZumba	AquaCycling – Power
PRÄVENTIONSKURS ¹ 12 × 45 Minuten Kursgebühr: 108,- €	10 × 45 Minuten Kursgebühr: 100,- €	10 × 45 Minuten Kursgebühr: 120,- €
Mittwoch 17.00–17.45 Uhr 18.01.–05.04.17 IS ZRF 117 26.04.–12.07.17 IS ZRF 217 06.09.–06.12.17 ² IS ZRF 317	Donnerstag 17.30–18.15 Uhr 12.01.–16.03.17 IS AZ 117 23.03.–22.06.17 ² IS AZ 217 05.10.–21.12.17 IS AZ 317	Samstag 10.45–11.30 Uhr 14.01.–18.03.17 IS 176030 25.03.–10.06.17 ² IS 176031 07.10.–23.12.17 IS 176032

BBF FAMILIENBAD & SAUNA
HEEPEN

AquaGymnastik	Freitag 10.00–10.45 Uhr	Freitag 11.00–11.45 Uhr	Freitag 12.00–12.45 Uhr	Freitag 13.00–13.45 Uhr	Freitag 14.00–14.45 Uhr
PRÄVENTIONSKURS ¹ 12 × 45 Minuten Kursgebühr: 108,- €	13.01.–31.03.17 FH 117 28.04.–14.07.17 FH 617 08.09.–08.12.17 ² FH 1117	13.01.–31.03.17 FH 217 28.04.–14.07.17 FH 717 08.09.–08.12.17 ² FH 1217	13.01.–31.03.17 FH 317 28.04.–14.07.17 FH 817 08.09.–08.12.17 ² FH 1317	13.01.–31.03.17 FH 417 28.04.–14.07.17 FH 917 08.09.–08.12.17 ² FH 1417	13.01.–31.03.17 FH 517 28.04.–14.07.17 FH 1017 08.09.–08.12.17 ² FH 1517

¹ PRÄVENTIONSKURS: Bezuschussung über die Krankenkasse nach § 20. Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei der Krankenkasse.

² nicht während der NRW-Schulferien

In der Kursgebühr ist eine Tageskarte für das jeweilige Bad enthalten.

Die Präventionskurse AquaGymnastik

Orientiert an klassischer Gymnastik, stehen insbesondere für die AquaGymnastik die Gegensätze „Mobilisation – Stabilisation“ unter dem Dach der Ausdauer. Unter dem Aspekt der Prävention kann AquaGymnastik aufkommende Beschwerden verringern und vorbeugen.

Wir bieten diese Kurse im Ishara und im Familienbad Heepen an.

Vertragsklauseln

Die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt durch eine einmalige Abbuchung von Ihrem Konto von Seiten der BBF.

Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Wir informieren Sie schriftlich, sowohl in Form einer Bestätigung als auch in Form einer Absage, wenn Ihre Anmeldung keine Berücksichtigung mehr finden konnte und der Kurs ausgebucht ist bzw. auf Grund einer zu geringen Teilnehmerzahl nicht stattfindet. Der Anmeldeschluss für alle geschlossenen Kurse ist 14 Tage vor Kursbeginn! Für die offenen Kurse ist keine Anmeldung erforderlich.

Das Anmeldeformular finden Sie innenliegend oder Sie können sich online unter www.bbf-online.de oder www.ishara.de anmelden. Bitte beachten Sie, dass Sie bei der Online-Anmeldung sofort eine Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung per E-Mail erhalten. Hier handelt es sich jedoch nicht um eine Teilnahmebestätigung. Diese erhalten Sie erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet.

Vertragsrücktritt

- Sollte sich zu Beginn des Kurses herausstellen, dass der/die Teilnehmer/ in diesen aus schwerwiegenden gesundheitlichen Gründen nicht zu Ende führen kann, besteht die Möglichkeit bis zum Ende der 6. Kurseinheit vom Vertrag zurückzutreten. In diesem Fall berechnen wir die bereits stattgefundenen Termine und zusätzlich eine Stornogebühr in Höhe von 10,00 € für die anfallenden Verwaltungskosten.
- Fristgerechte Abmeldungen müssen in schriftlicher Form erfolgen.
- Bei nicht fristgerechter Abmeldung (14 Tage vor Beginn des Kurses bzw. Datum des Anmeldeschlusses) wird die komplette Kursgebühr erhoben.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Haus- und Badeordnung der BBF – Bielefelder Bäder und Freizeit GmbH. **Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Kursbeginn!**