

Kurse 2017: Jetzt anmelden!

Bulmare

Das Wohlfühlbad

Anmeldungen für alle Kurse sind direkt an der Rezeption des Wohlfühlbad Bulmare möglich. Sie können sich aber auch gerne telefonisch oder per E-Mail anmelden:

Tel. (0 94 71) 60 19 31 20 - info@bulmare.de

Mit Erhalt der Bestätigung von uns ist die Anmeldung verbindlich. Die Kursgebühr ist spätestens eine Woche vor Kursbeginn zu entrichten. Falls noch freie Plätze nach Kursbeginn zur Verfügung stehen, können diese jederzeit belegt werden. Die Tarife sind gültig ab 1. Januar 2017. Es gelten die an der Kasse ausgehängten Tarife. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Bulmare GmbH · Im Naabtalpark 44 · 93133 Burglengenfeld · www.bulmare.de

vhs Volkshochschule
im Städtedreieck e.V.
Burglengenfeld · Maxhütte-Haidhof · Teublitz

Tel. 09471 - 30 22 70
www.vhs-staedtedreieck.de

Die vhs
bewegt dich

Babyschwimmen

maximal 9 Teilnehmer (mit Baby)
bei 10 Terminen

89 €
pro Kurs

Spaß im Wasser mit Mama und Papa: Babyschwimmen fördert die Motorik, regt die Sinne Ihres Kindes an und fördert seine geistige Aufnahmefähigkeit. Spielerisch sammeln Babys neue Erfahrungen im Element Wasser. Babys zwischen drei und neun Monaten gewöhnen sich so an das ureigenste Element und trainieren ganz automatisch ihren Gleichgewichtssinn. Der Auftrieb ermöglicht es dem Baby, dreidimensionale Bewegung zu erfahren. Im Vordergrund aber steht die Freude von Eltern und Kind.

Kurse speziell für Babys zwischen drei und neun Monaten

Babyschwimmen A: dienstags, 9:45 bis 10:30 Uhr

10. Januar bis 21. März 2017 (nicht am 28. Februar)

Babyschwimmen B: dienstags, 10:40 bis 11:25 Uhr

10. Januar bis 21. März 2017 (nicht am 28. Februar)

Babyschwimmen C: dienstags, 11:30 bis 12:15 Uhr

10. Januar bis 21. März 2017 (nicht am 28. Februar)

Babyschwimmen D: dienstags, 9:45 bis 10:30 Uhr

25. April bis 11. Juli 2017 (nicht am 6. und 13. Juni)

Babyschwimmen E: dienstags, 10:40 bis 11:25 Uhr

25. April bis 11. Juli 2017 (nicht am 6. und 13. Juni)

Babyschwimmen F: dienstags, 11:30 bis 12:15 Uhr

25. April bis 11. Juli 2017 (nicht am 6. und 13. Juni)

Babyschwimmen G: dienstags, 9:45 bis 10:30 Uhr

26. September bis 12. Dezember 2017 (nicht am 3. und 31. Oktober)

Babyschwimmen H: dienstags, 10:40 bis 11:25 Uhr

26. September bis 12. Dezember 2017 (nicht am 3. und 31. Oktober)

Babyschwimmen I: dienstags, 11:30 bis 12:15 Uhr

26. September bis 12. Dezember 2017 (nicht am 3. und 31. Oktober)



Aqua-Fatburner / Reaktiv

soweit nicht anders angegeben maximal 9 Teilnehmer
bei 10 Terminen im Lehrschwimmbecken

89 €
pro Kurs

Im Wasser verbraucht der Körper doppelt so viele Kalorien wie an Land. Das nutzt das anspruchsvolle Programm des Kurses Aqua-Fatburner gezielt aus. Trainingsgeräte ergänzen effektiv die Übungen auf dem Weg zu mehr Kraft, Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit. Der ganze Körper samt Stoffwechsel kommt in Schwung.

Aqua-Fatburner I: montags, 19:15 bis 20:00 Uhr

9. Januar bis 20. März 2017 (nicht am 27. Februar)

Aqua-Fatburner II: dienstags, 20:40 bis 21:25 Uhr

10. Januar bis 21. März 2017 (nicht am 28. Februar)

Aqua-Fatburner III: freitags, 9:10 bis 9:55 Uhr

13. Januar bis 24. März 2017 (nicht am 3. März)

Aqua-Fatburner IV: montags, 19:15 bis 20:00 Uhr

24. April bis 17. Juli 2017 (nicht am 1. Mai, 5. und 12. Juni)

Aqua-Fatburner V: dienstags, 20:40 bis 21:25 Uhr

25. April bis 11. Juli 2017 (nicht am 6. und 13. Juni)

Aqua-Fatburner VI: freitags, 9:10 bis 9:55 Uhr

28. April bis 14. Juli 2017 (nicht am 9. und 16. Juni)

Aqua-Fatburner VII: montags, 19:15 bis 20:00 Uhr

25. September bis 4. Dezember 2017 (nicht am 30. Oktober)

Aqua-Fatburner VIII: dienstags, 20:40 bis 21:25 Uhr

26. September bis 12. Dezember 2017 (nicht am 3. und 31. Oktober)

Aqua-Fatburner IX: freitags, 9:10 bis 9:55 Uhr

29. September bis 8. Dezember 2017 (nicht am 3. November)

Wir haben täglich von 10 bis 22 Uhr
für Sie geöffnet! Auch an Sonn- und
Feiertagen. www.bulmare.de

Wir ♥ baden!



Wir ♥ baden!



Das Wohlfühlbad

Kurse 2017



Aquafit

maximal 9 Teilnehmer bei 10 Terminen

89 €
pro Kurs

Aquafit: Das ist Wassergymnastik, die die Muskulatur kräftigt und Ausdauer und Beweglichkeit fördert. Das abwechslungsreiche Bewegungsprogramm für den ganzen Körper beinhaltet Übungen mit der Pool-Nudel, mit Hanteln und Handschuhen. Hier treffen Leichtigkeit und Schwerelosigkeit im Wasser auf Geselligkeit und Spaß.

Aquafit I: dienstags, 18:55 bis 19:40 Uhr
10. Januar bis 21. März 2017 (nicht am 28. Februar)

Aquafit II: dienstags, 18:55 bis 19:40 Uhr
25. April bis 11. Juli 2017 (nicht am 6. und 13. Juni)

Aquafit III: dienstags, 18:55 bis 19:40 Uhr
26. September bis 12. Dezember 2017 (nicht am 3. und 31. Oktober)

Aquarobic

maximal 9 Teilnehmer bei 10 Terminen

89 €
pro Kurs

Sie wollen Muskeln, Gelenke, Bänder und Wirbelsäule schonend und intensiv zugleich trainieren? Dann testen Sie Aquarobic! Rhythmische Gymnastik zu anregender Musik – das Antriebsprogramm für Kreislauf und Atmung. Und der Wasserwiderstand massiert Ihren Körper. Laufen und Hüpfen, Federn und Springen – das macht fit und froh. Übrigens: Aquarobic kennt keine Altersgrenzen. Überzeugen Sie sich selbst!

Aquarobic I: montags, 20:10 bis 20:55 Uhr
9. Januar bis 20. März 2017 (nicht am 27. Februar)

Aquarobic II: dienstags, 19:45 bis 20:30 Uhr
10. Januar bis 21. März 2017 (nicht am 28. Februar)

Aquarobic III: montags, 20:10 bis 20:55 Uhr
24. April bis 17. Juli 2017 (nicht am 1. Mai, 5. und 12. Juni)

Aquarobic IV: dienstags, 19:45 bis 20:30 Uhr
25. April bis 11. Juli 2017 (nicht am 6. und 13. Juni)

Aquarobic V: montags, 20:10 bis 20:55 Uhr
25. September bis 4. Dezember 2017 (nicht am 30. Oktober)

Aquarobic VI: dienstags, 19:45 bis 20:30 Uhr
26. September bis 12. Dezember 2017 (nicht am 3. und 31. Oktober)

Aqua-Jogging

maximal 9 Teilnehmer bei 10 Terminen

89 €
pro Kurs

Das Rundum-Programm für Ihre Fitness im Schwimmerbecken: Mit den Füßen laufen, schaukeln, kicken. Mit den Armen rudern. Und die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainieren. Aqua-Jogging schont die Gelenke und bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Die clevere Variante des Ausdauertrainings.

Aqua-Jogging I: donnerstags, 19:00 bis 19:45 Uhr
12. Januar bis 23. März 2017 (nicht am 2. März)

Aqua-Jogging II: donnerstags, 19:55 bis 20:40 Uhr
12. Januar bis 23. März 2017 (nicht am 2. März)

Aqua-Jogging III: donnerstags, 19:00 bis 19:45 Uhr
27. April bis 20. Juli 2017 (nicht am 25. Mai, 8. und 15. Juni)

Aqua-Jogging IV: donnerstags, 19:55 bis 20:40 Uhr
27. April bis 20. Juli 2017 (nicht am 25. Mai, 8. und 15. Juni)

Aqua-Jogging V: donnerstags, 19:00 bis 19:45 Uhr
28. September bis 7. Dezember 2017 (nicht am 2. November)

Aqua-Jogging VI: donnerstags, 19:55 bis 20:40 Uhr
28. September bis 7. Dezember 2017 (nicht am 2. November)

Wassergymnastik

maximal 9 Teilnehmer bei 10 Terminen

89 €
pro Kurs

Für Jung und Alt bei unterschiedlicher Leistungsstufe zu empfehlen, da das Wasser die Unterschiede fast aufhebt und jedem Gast einen individuellen und angepassten Übungswiderstand bietet. Dank eher ruhigerer Bewegungsabläufe ist die Herz-Kreislauf-Belastung nicht so hoch wie bei anderen Arten der Aquagymnastik.

Einsatzgebiete: Verspannungen, Stressabbau, postoperative Gelenksbeschwerden (künstliche Gelenke/Gelenkersatz), traumatische Krankheitsbilder wie Brüche oder Verletzungen der Bänder und Sehnen, chronische Atemwegserkrankungen wie Bronchitis oder Mukoviszidose, zum Muskelaufbau bei Muskelschwächen, Venenleiden wie Krampfadern oder Besenreisser, bei Übergewicht, bei Osteoporosen oder Arthrosen, in der Schwangerschaft.

Wassergymnastik I: freitags, 8:15 bis 9:00 Uhr
13. Januar bis 24. März 2017 (nicht am 3. März)

Wassergymnastik II: freitags, 10:05 bis 10:50 Uhr
13. Januar bis 24. März 2017 (nicht am 3. März)

Wassergymnastik III: freitags, 8:15 bis 9:00 Uhr
28. April bis 14. Juli 2017 (nicht am 9. und 16. Juni)

Wassergymnastik IV: freitags, 10:05 bis 10:50 Uhr
28. April bis 14. Juli 2017 (nicht am 9. und 16. Juni)

Wassergymnastik V: freitags, 8:15 bis 9:00 Uhr

29. September bis 8. Dezember 2017 (nicht am 3. November)

Wassergymnastik VI: freitags, 10:05 bis 10:50 Uhr

29. September bis 8. Dezember 2017 (nicht am 3. November)

