

Kurse 2019: Jetzt anmelden!

Bulmare

Das Wohlfühlbad

Unsere Kurse sind, mit Ausnahme der Wasser- und Aquagymnastik, nicht zertifiziert. Anmeldungen für alle Kurse sind direkt an der Rezeption des Wohlfühlbad Bulmare möglich. Sie können sich auch gerne telefonisch oder per E-Mail anmelden:

Tel. (0 94 71) 60 19 31 20 · kasse@bulmare.de

Mit Erhalt der Bestätigung von uns ist die Anmeldung verbindlich. Die Kursgebühr ist spätestens zwei Wochen 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 2019. 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

Wassergymnastik

89 €
pro Kurs

maximal 9 Teilnehmer bei 10 Terminen

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 Gelenkbeschwerden (künstliche Gelenke/Gelenkersatz), traumatologische Krankheitsbilder wie Brüche oder Verletzungen der Bänder und Sehnen, chronische Atemwegserkrankungen wie Bronchitis oder Mukoviszidose, zum Muskelaufbau bei Muskelschwächen, Venenleiden wie Krampfadern oder Besenreiser, bei Übergewicht, bei Osteoporosen oder Arthrosen, in der Schwangerschaft.

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

18. Januar bis 29. März 2019 (nicht am 8. März)

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

18. Januar bis 29. März 2019 (nicht am 8. März)

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

12. April bis 12. Juli 2019 (nicht am 19. und 26. April | 14. und 21. Juni)

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

12. April bis 12. Juli 2019 (nicht am 19. und 26. April | 14. und 21. Juni)

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

27. September bis 6. Dezember 2019 (nicht am 1. November)

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

27. September bis 6. Dezember 2019 (nicht am 1. November)

Aquagymnastik

89 €
pro Kurs

soweit nicht anders angegeben maximal 9 Teilnehmer bei 10 Terminen

Aquagymnastik eignet sich hervorragend dazu, muskuläre Defizite auszugleichen und Körper und Muskulatur zu stärken. Außerdem hat Wasser im Allgemeinen einen äußerst entspannenden Effekt auf den ganzen Körper.

Aquagymnastik I: freitags, 9:10 bis 9:55 Uhr

18. Januar bis 29. März 2019 (nicht am 8. März)

Aquagymnastik II: freitags, 9:10 bis 9:55 Uhr

12. April bis 12. Juli 2019 (nicht am 19. und 26. April | 14. und 21. Juni)

Aquagymnastik III: freitags, 9:10 bis 9:55 Uhr

27. September bis 6. Dezember 2019 (nicht am 1. November)

Aqua-Fatburner

89 €
pro Kurs

soweit nicht anders angegeben maximal 9 Teilnehmer bei 10 Terminen

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

14. Januar bis 25. März 2019 (nicht am 4. März)

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

15. Januar bis 26. März 2019 (nicht am 5. März)

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

8. April bis 8. Juli 2019 (nicht am 15. und 22. April | 10. und 17. Juni)

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

9. April bis 9. Juli 2019 (nicht am 16. und 23. April | 11. und 18. Juni)

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

23. September bis 2. Dezember 2019 (nicht am 28. Oktober)

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

24. September bis 3. Dezember 2019 (nicht am 29. Oktober)



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

Wir ♥ baden!



Wir ♥ baden!

Bulmare

Das Wohlfühlbad

Kurse 2019



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
15. Januar bis 26. März 2019 (nicht am 5. März)

Aquafit II: dienstags, 18:55 bis 19:40 Uhr
9. April bis 9. Juli 2019 (nicht am 16. und 23. April | 11. und 18. Juni)

Aquafit III: dienstags, 18:55 bis 19:40 Uhr
24. September bis 3. Dezember 2019 (nicht am 29. 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
14. Januar bis 25. März 2019 (nicht am 4. März)

Aquarobic II: dienstags, 19:45 bis 20:30 Uhr
15. Januar bis 26. März 2019 (nicht am 5. März)

Aquarobic III: montags, 20:10 bis 20:55 Uhr
8. April bis 8. Juli 2019 (nicht am 15. und 22. April | 10. und 17. Juni)

Aquarobic IV: dienstags, 19:45 bis 20:30 Uhr
9. April bis 9. Juli 2019 (nicht am 16. und 23. April | 11. und 18. Juni)

Aquarobic V: montags, 20:10 bis 20:55 Uhr
23. September bis 2. Dezember 2019 (nicht am 28. Oktober)

Aquarobic VI: dienstags, 19:45 bis 20:30 Uhr
24. September bis 3. Dezember 2019 (nicht am 29. Oktober)

Aqua-Jogging

maximal 9 Teilnehmer bei 10 Terminen **im Schwimmerbecken**

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
17. Januar bis 28. März 2019 (nicht am 7. März)

Aqua-Jogging II: donnerstags, 19:55 bis 20:40 Uhr
17. Januar bis 28. März 2019 (nicht am 7. März)

Aqua-Jogging III: donnerstags, 19:00 bis 19:45 Uhr
11. April bis 18. Juli 2019 (nicht am 18. u. 25. April | 30. Mai | 13. u. 20. Juni)

Aqua-Jogging IV: donnerstags, 19:55 bis 20:40 Uhr
11. April bis 18. Juli 2019 (nicht am 18. u. 25. April | 30. Mai | 13. u. 20. Juni)

Aqua-Jogging V: donnerstags, 19:00 bis 19:45 Uhr
26. September bis 12. Dezember 2019 (nicht am 3. und 31. Oktober)

Aqua-Jogging VI: donnerstags, 19:55 bis 20:40 Uhr
26. September bis 12. Dezember 2019 (nicht am 3. und 31. Oktober)

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
15. Januar bis 26. März 2019 (nicht am 5. März)

Babyschwimmen B: dienstags, 10:40 bis 11:25 Uhr
15. Januar bis 26. März 2019 (nicht am 5. März)

Babyschwimmen C: dienstags, 11:30 bis 12:15 Uhr
15. Januar bis 26. März 2019 (nicht am 5. März)

Babyschwimmen D: dienstags, 9:45 bis 10:30 Uhr
9. April bis 9. Juli 2019 (nicht am 16. und 23. April | 11. und 18. Juni)

Babyschwimmen E: dienstags, 10:40 bis 11:25 Uhr
9. April bis 9. Juli 2019 (nicht am 16. und 23. April | 11. und 18. Juni)

Babyschwimmen F: dienstags, 11:30 bis 12:15 Uhr
9. April bis 9. Juli 2019 (nicht am 16. und 23. April | 11. und 18. Juni)

Babyschwimmen G: dienstags, 9:45 bis 10:30 Uhr
24. September bis 3. Dezember 2019 (nicht am 29. Oktober)

Babyschwimmen H: dienstags, 10:40 bis 11:25 Uhr
24. September bis 3. Dezember 2019 (nicht am 29. Oktober)

Babyschwimmen I: dienstags, 11:30 bis 12:15 Uhr
24. September bis 3. Dezember 2019 (nicht am 29. Oktober)

