

Kurse 2018: Jetzt anmelden!

Bulmare

Das Wohlfühlbad

Unsere Kurse sind nicht zertifiziert. 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 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 2018. 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

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 Gelenkbeschwerden (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
12. Januar bis 23. März 2018 (nicht am 16. Februar)

Wassergymnastik II: freitags, 10:05 bis 10:50 Uhr
12. Januar bis 23. März 2018 (nicht am 16. Februar)

Wassergymnastik III: freitags, 8:15 bis 9:00 Uhr
20. April bis 6. Juli 2018 (nicht am 25. Mai und 1. Juni)

Wassergymnastik IV: freitags, 10:05 bis 10:50 Uhr
20. April bis 6. Juli 2018 (nicht am 25. Mai und 1. Juni)

Wassergymnastik V: freitags, 8:15 bis 9:00 Uhr
28. September bis 7. Dezember 2018 (nicht am 2. November)

Wassergymnastik VI: freitags, 10:05 bis 10:50 Uhr
28. September bis 7. Dezember 2018 (nicht am 2. November)



Aqua-Fatburner

soweit nicht anders angegeben maximal 9 Teilnehmer bei 10 Terminen

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
8. Januar bis 19. März 2018 (nicht am 12. Februar)

Aqua-Fatburner II: dienstags, 20:40 bis 21:25 Uhr
9. Januar bis 20. März 2018 (nicht am 13. Februar)

Aqua-Fatburner III: freitags, 9:10 bis 9:55 Uhr
12. Januar bis 23. März 2018 (nicht am 16. Februar)

Aqua-Fatburner IV: montags, 19:15 bis 20:00 Uhr
16. April bis 2. Juli 2018 (nicht am 21. und 28. Mai)

Aqua-Fatburner V: dienstags, 20:40 bis 21:25 Uhr
17. April bis 10. Juli 2018 (nicht am 1., 22., und 29. Mai)

Aqua-Fatburner VI: freitags, 9:10 bis 9:55 Uhr
20. April bis 6. Juli 2018 (nicht am 25. Mai und 1. Juni)

Aqua-Fatburner VII: montags, 19:15 bis 20:00 Uhr
24. September bis 3. Dezember 2018 (nicht am 29. Oktober)

Aqua-Fatburner VIII: dienstags, 20:40 bis 21:25 Uhr
25. September bis 4. Dezember 2018 (nicht am 30. Oktober)

Aqua-Fatburner IX: freitags, 9:10 bis 9:55 Uhr
28. September bis 7. Dezember 2018 (nicht am 2. November)

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 2018



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
9. Januar bis 20. März 2018 (nicht am 13. Februar)

Aquafit II: dienstags, 18:55 bis 19:40 Uhr
17. April bis 10. Juli 2018 (nicht am 1., 22. und 29. Mai)

Aquafit III: dienstags, 18:55 bis 19:40 Uhr
25. September bis 4. Dezember 2018 (nicht am 30. 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
8. Januar bis 19. März 2018 (nicht am 12. Februar)

Aquarobic II: dienstags, 19:45 bis 20:30 Uhr
9. Januar bis 20. März 2018 (nicht am 13. Februar)

Aquarobic III: montags, 20:10 bis 20:55 Uhr
16. April bis 2. Juli 2018 (nicht am 21. und 28. Mai)

Aquarobic IV: dienstags, 19:45 bis 20:30 Uhr
17. April bis 10. Juli 2018 (nicht am 1., 22. und 29. Mai)

Aquarobic V: montags, 20:10 bis 20:55 Uhr
24. September bis 3. Dezember 2018 (nicht am 29. Oktober)

Aquarobic VI: dienstags, 19:45 bis 20:30 Uhr
25. September bis 4. Dezember 2018 (nicht am 30. 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
11. Januar bis 22. März 2018 (nicht am 15. Februar)

Aqua-Jogging II: donnerstags, 19:55 bis 20:40 Uhr
11. Januar bis 22. März 2018 (nicht am 15. Februar)

Aqua-Jogging III: donnerstags, 19:00 bis 19:45 Uhr
19. April bis 12. Juli 2018 (nicht am 10., 24. und 31. Mai)

Aqua-Jogging IV: donnerstags, 19:55 bis 20:40 Uhr
19. April bis 12. Juli 2018 (nicht am 10., 24. und 31. Mai)

Aqua-Jogging V: donnerstags, 19:00 bis 19:45 Uhr
27. September bis 6. Dezember 2018 (nicht am 1. November)

Aqua-Jogging VI: donnerstags, 19:55 bis 20:40 Uhr
27. September bis 6. Dezember 2018 (nicht am 1. November)

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
9. Januar bis 20. März 2018 (nicht am 13. Februar)

Babyschwimmen B: dienstags, 10:40 bis 11:25 Uhr
9. Januar bis 20. März 2018 (nicht am 13. Februar)

Babyschwimmen C: dienstags, 11:30 bis 12:15 Uhr
9. Januar bis 20. März 2018 (nicht am 13. Februar)

Babyschwimmen D: dienstags, 9:45 bis 10:30 Uhr
17. April bis 10. Juli 2018 (nicht am 1., 22. und 29. Mai)

Babyschwimmen E: dienstags, 10:40 bis 11:25 Uhr
17. April bis 10. Juli 2018 (nicht am 1., 22. und 29. Mai)

Babyschwimmen F: dienstags, 11:30 bis 12:15 Uhr
17. April bis 10. Juli 2018 (nicht am 1., 22. und 29. Mai)

Babyschwimmen G: dienstags, 9:45 bis 10:30 Uhr
25. September bis 4. Dezember 2018 (nicht am 30. Oktober)

Babyschwimmen H: dienstags, 10:40 bis 11:25 Uhr
25. September bis 4. Dezember 2018 (nicht am 30. Oktober)

Babyschwimmen I: dienstags, 11:30 bis 12:15 Uhr
25. September bis 4. Dezember 2018 (nicht am 30. Oktober)

