

Kurse im Bad Januar - Juni 2020 (Stand Januar 2020)

Wasser- gewöhnung I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	19.03. – 16.04.2020	Do, 15:45 – 16:30	5 x 45 Minuten	35,00 €
Kurs 3/20	28.05. – 30.07.2020	Do, 15:45 – 16:30	10 x 45 Minuten	70,00 €
Wasser- gewöhnung II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	19.03. – 16.04.2020	Do, 16:30 – 17:15	5 x 45 Minuten	35,00 €
Kurs 3/20	28.05. – 30.07.2020	Do, 16:30 – 17:15	10 x 45 Minuten	70,00 €
Wasser- gewöhnung III	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	19.03. – 16.04.2020	Do, 17:15 – 18:00	5 x 45 Minuten	35,00 €
Kurs 3/20	28.05. – 30.07.2020	Do, 17:15 – 18:00	10 x 45 Minuten	70,00 €

Änderungen vorbehalten!

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens 5 Werktage nach Anmeldung zu zahlen.
Die Teilnehmerberechtigung ist nicht übertragbar.

Kann der Kursteilnehmer z.B. aufgrund von Krankheit nicht am Kurs teilnehmen, besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.

Bankverbindungen:

Meser-Elbe-Sparkasse
BIC: BRLADE21BRS
BAN: DE85 2925 0000 0110 2008 96

Volksbank eG Bremerhaven-Cuxland
BIC: GENODEF1BEV
IBAN: DE66 2926 5747 0011 3476 00

Aqua-Bike I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	31.03. – 14.04.2020	Di, 20:00 – 20:45	3 x 45 Minuten	25,00 €
Kurs 3/20	26.05. – 28.07.2020	Di, 20:00 – 20:45	10 x 45 Minuten	81,50 €
Nachholstunde	04.08.2020	Di, 20:00 – 20:45	1 x 45 Minuten	

Aqua-Bike II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	26.03. – 16.04.2020	Do, 19:00 – 19:45	4 x 45 Minuten	33,00 €
Kurs 3/20	28.05. – 30.07.2020	Do, 19:00 – 19:45	10 x 45 Minuten	81,50 €
Nachholstunde	06.08.2020	Do, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	

Aqua-Bike III	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	27.03. – 17.04.2020	Fr, 20:00 – 20:45	3 x 45 Minuten	25,00 €
Kurs 3/20	29.05. – 31.07.2020	Fr, 20:00 – 20:45	10 x 45 Minuten	81,50 €
Nachholstunde	07.08.2020	Fr, 20:00 – 20:45	1 x 45 Minuten	

Aqua- Fitness I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	30.03. – 20.07.2020	Mo, 18:15 – 19:00	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	27.07.2020	Mo, 18:15 – 19:00	1 x 45 Minuten	

Aqua- Fitness II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	30.03. – 20.07.2020	Mo, 19:00 – 19:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	27.07.2020	Mo, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	



Aqua-Jogging I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	31.03. – 07.07.2020	Di, 19:00 – 19:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	14.07.2020	Di, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	

Aqua-Jogging II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	20.03. – 03.07.2020	Fr, 19:00 – 19:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	10.07.2020	Fr, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	

Wasser-gymnastik I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	31.03. – 14.04.2020	Di, 18:00 – 18:45	3 x 45 Minuten	19,50 €
Kurs 3/20	26.05. – 28.07.2020	Di, 18:00 – 18:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	04.08.2020	Di, 18:00 – 18:45	1 x 45 Minuten	

Wasser-gymnastik II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	26.03. – 16.04.2020	Do, 18:00 – 18:45	4 x 45 Minuten	26,00 €
Kurs 3/20	28.05. – 30.07.2020	Do, 18:00 – 18:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	06.08.2020	Do, 18:00 – 18:45	1 x 45 Minuten	

Wasser-gymnastik III	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	27.03. – 17.04.2020	Fr, 09:00 – 09:45	3 x 45 Minuten	19,50 €
Kurs 3/20	29.05. – 31.07.2020	Fr, 09:00 – 09:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	07.08.2020	Fr, 09:00 – 09:45	1 x 45 Minuten	

Seepferdchen I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	17.02. – 18.03.2020	Mo + Mi 16:00 – 16:45	10 x 45 Minuten	5 Jahre: 80,00 € 6 Jahre: 90,00 €
Kurs 3/20	23.03. – 15.04.2020	Mo + Mi 16:00 – 16:45	6 x 45 Minuten	5 Jahre: 48,00 € 6 Jahre: 54,00 €
Kurs 4/20	25.05. – 29.06.2020	Mo + Mi 16:00 – 16:45	10 x 45 Minuten	5 Jahre: 80,00 € 6 Jahre: 90,00 €

Seepferdchen II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 2/20	17.02. – 18.03.2020	Mo + Mi 17:00 – 17:45	10 x 45 Minuten	5 Jahre: 80,00 € 6 Jahre: 90,00 €
Kurs 3/20	23.03. – 15.04.2020	Mo + Mi 17:00 – 17:45	6 x 45 Minuten	5 Jahre: 48,00 € 6 Jahre: 54,00 €
Kurs 4/20	25.05. – 29.06.2020	Mo + Mi 17:00 – 17:45	10 x 45 Minuten	5 Jahre: 80,00 € 6 Jahre: 90,00 €

Kurse im Bad Juli - Dezember 2020 (Stand November 2019)

Wasser- gewöhnung I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 4/20	06.08. – 08.10.2020	Do, 15:45 – 16:30	10 x 45 Minuten	70,00 €
Kurs 5/20	15.10. – 17.12.2020	Do, 15:45 – 16:30	10 x 45 Minuten	70,00 €

Wasser- gewöhnung II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 4/20	06.08. – 08.10.2020	Do, 16:30 – 17:15	10 x 45 Minuten	70,00 €
Kurs 5/20	15.10. – 17.12.2020	Do, 16:30 – 17:15	10 x 45 Minuten	70,00 €

Wasser- gewöhnung III	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 4/20	06.08. – 08.10.2020	Do, 17:15 – 18:00	10 x 45 Minuten	70,00 €
Kurs 5/20	15.10. – 17.12.2020	Do, 17:15 – 18:00	10 x 45 Minuten	70,00 €

Änderungen vorbehalten!

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens 5 Werktage nach Anmeldung zu zahlen.
Die Teilnehmerberechtigung ist nicht übertragbar.

Kann der Kursteilnehmer z.B. aufgrund von Krankheit nicht am Kurs teilnehmen, besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.

Bankverbindungen:

Neser-Elbe-Sparkasse
BIC: BRLADE21BRS
BAN: DE85 2925 0000 0110 2008 96

Volksbank eG Bremerhaven-Cuxland
BIC: GENODEF1BEV
IBAN: DE66 2926 5747 0011 3476 00

Aqua-Bike I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 4/20	11.08. – 13.10.2020	Di, 20:00 – 20:45	10 x 45 Minuten	81,50 €
Nachholstunde	20.10.2020	Di, 20:00 – 20:45	1 x 45 Minuten	
Kurs 5/20	27.10. – 15.12.2020	Di, 20:00 – 20:45	8 x 45 Minuten	66,00 €
Nachholstunde	22.12.2020	Di, 20:00 – 20:45	1 x 45 Minuten	

Aqua-Bike II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 4/20	13.08. – 15.10.2020	Do, 19:00 – 19:45	10 x 45 Minuten	81,50 €
Nachholstunde	22.10.2020	Do, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	
Kurs 5/20	29.10. – 10.12.2020	Do, 19:00 – 19:45	7 x 45 Minuten	58,00 €
Nachholstunde	17.12.2020	Do, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	

Aqua-Bike III	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 4/20	14.08. – 16.10.2020	Fr, 20:00 – 20:45	10 x 45 Minuten	81,50 €
Nachholstunde	23.10.2020	Fr, 20:00 – 20:45	1 x 45 Minuten	
Kurs 5/20	30.10. – 11.12.2020	Fr, 20:00 – 20:45	7 x 45 Minuten	58,00 €
Nachholstunde	18.12.2020	Fr, 20:00 – 20:45	1 x 45 Minuten	

Aqua- Fitness I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 3/20	03.08. – 05.10.2020	Mo, 18:15 – 19:00	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	12.10.2020	Mo, 18:15 – 19:00	1 x 45 Minuten	
Kurs 4/20	19.10. – 21.12.2020	Mo, 18:15 – 19:00	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	28.12.2020	Mo, 18:15 – 19:00	1 x 45 Minuten	



Aqua-Fitness II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 3/20	03.08. – 05.10.2020	Mo, 19:00 – 19:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	12.10.2020	Mo, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	
Kurs 4/20	19.10. – 21.12.2020	Mo, 19:00 – 19:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	28.12.2020	Mo, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	

Aqua-Jogging I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 3/20	21.07. – 22.09.2020	Di, 19:00 – 19:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	29.09.2020	Di, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	
Kurs 4/20	06.10. – 15.12.2020	Di, 19:00 – 19:45	11 x 45 Minuten	71,50 €
Nachholstunde	22.12.2020	Di, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	

Aqua-Jogging II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 3/20	17.07. – 18.09.2020	Fr, 19:00 – 19:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	25.09.2020	Fr, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	
Kurs 4/20	02.10. – 11.12.2020	Fr, 19:00 – 19:45	11 x 45 Minuten	71,50 €
Nachholstunde	18.12.2020	Fr, 19:00 – 19:45	1 x 45 Minuten	

Wasser-gymnastik I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 4/20	11.08. – 13.10.2020	Di, 18:00 – 18:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	20.10.2020	Di, 18:00 – 18:45	1 x 45 Minuten	
Kurs 5/20	27.10. – 15.12.2020	Di, 18:00 – 18:45	8 x 45 Minuten	52,00 €
Nachholstunde	22.12.2020	Di, 18:00 – 18:45	1 x 45 Minuten	

Wasser-gymnastik II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 4/20	13.08. – 15.10.2020	Do, 18:00 – 18:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	22.10.2020	Do, 18:00 – 18:45	1 x 45 Minuten	
Kurs 5/20	29.10. – 10.12.2020	Do, 18:00 – 18:45	7 x 45 Minuten	45,50 €
Nachholstunde	17.12.2020	Do, 18:00 – 18:45	1 x 45 Minuten	

Wasser-gymnastik III	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 4/20	14.08. – 16.10.2020	Fr, 09:00 – 09:45	10 x 45 Minuten	65,00 €
Nachholstunde	23.10.2020	Fr, 09:00 – 09:45	1 x 45 Minuten	
Kurs 4/20	30.10. – 11.12.2020	Fr, 09:00 – 09:45	7 x 45 Minuten	45,50 €
Nachholstunde	18.12.2020	Fr, 09:00 – 09:45	1 x 45 Minuten	

Seepferdchen I	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 5/20	01.07. – 15.07.2020	Mo + Mi 16:00 – 16:45	5 x 45 Minuten	5 Jahre: 40,00 € 6 Jahre: 45,00 €
Kurs 6/20	03.08. – 02.09.2020	Mo + Mi 16:00 – 16:45	9 x 45 Minuten	5 Jahre: 72,00 € 6 Jahre: 81,00 €
Kurs 7/20	07.09. – 07.10.2020	Mo + Mi 16:00 – 16:45	10 x 45 Minuten	5 Jahre: 80,00 € 6 Jahre: 90,00 €
Kurs 8/20	19.10. – 18.11.2020	Mo + Mi 16:00 – 16:45	10 x 45 Minuten	5 Jahre: 80,00 € 6 Jahre: 90,00 €
Kurs 9/20	23.11. – 23.12.2020	Mo + Mi 16:00 – 16:45	10 x 45 Minuten	5 Jahre: 80,00 € 6 Jahre: 90,00 €

Seepferdchen II	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
Kurs 5/20	01.07. – 15.07.2020	Mo + Mi 17:00 – 17:45	5 x 45 Minuten	5 Jahre: 40,00 € 6 Jahre: 45,00 €
Kurs 6/20	03.08. – 02.09.2020	Mo + Mi 17:00 – 17:45	9 x 45 Minuten	5 Jahre: 72,00 € 6 Jahre: 81,00 €
Kurs 7/20	07.09. – 07.10.2020	Mo + Mi 17:00 – 17:45	10 x 45 Minuten	5 Jahre: 80,00 € 6 Jahre: 90,00 €
Kurs 8/20	19.10. – 18.11.2020	Mo + Mi 17:00 – 17:45	10 x 45 Minuten	5 Jahre: 80,00 € 6 Jahre: 90,00 €
Kurs 9/20	23.11. – 23.12.2020	Mo + Mi 17:00 – 17:45	10 x 45 Minuten	5 Jahre: 80,00 € 6 Jahre: 90,00 €

Kurse im Gesundheitszentrum (Stand November 2019)

Präventionskurse

AOK Aqua-Fitness	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
AF1/20Di	07.01. – 25.02.2020	Di, 14:45 – 15:30	8 x 45 Minuten	AOK Nds. 85,00 €, Fremdkassen 105,00 €
AF2/20Do	09.01. – 27.02.2020	Do, 17:15 – 18:00	8 x 45 Minuten	AOK Nds 85,00 €, Fremdkassen 105,00 €
AF3/20Di	26.05. – 14.07.2020	Di, 14:45 – 15:30	8 x 45 Minuten	AOK Nds 85,00 €, Fremdkassen 105,00 €
AF4/20Do	28.05. – 16.07.2020	Do, 17:15 – 18:00	8 x 45 Minuten	AOK Nds 85,00 €, Fremdkassen 105,00 €
AF5/20Di	20.10. – 08.12.2020	Di, 14:45 – 15:30	8 x 45 Minuten	AOK Nds 85,00 €, Fremdkassen 105,00 €
AF6/20Do	22.10. – 10.12.2020	Do, 17:15 – 18:00	8 x 45 Minuten	AOK Nds. 85,00 €, Fremdkassen 105,00 €

AOK Rücken Fit	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
RF1/20Do	16.01. – 05.03.2020	Do, 17:00 – 18:00	8 x 60 Minuten	AOK Nds 100,00 €, Fremdkassen 120,00 €
RF2/20Do	30.04. – 25.06.2020	Do, 17:00 – 18:00	8 x 60 Minuten	AOK Nds 100,00 €, Fremdkassen 120,00 €
RF3/20Do	03.09. – 22.10.2020	Do, 17:00 – 18:00	8 x 60 Minuten	AOK Nds 100,00 €, Fremdkassen 120,00 €

Präv. Geräte- training	Zeitraum	Tag/ Uhrzeit	Einheiten	Kosten
PFG1/20Mi	05.02. – 15.04.2020	Mi, 09:15 – 10:15 oder 18:00 – 19:00	10 x 60 Minuten	140,00 €
PFG2/20Mi	29.04. – 01.07.2020	Mi, 09:15 – 10:15 oder 18:00 – 19:00	10 x 60 Minuten	140,00 €
PFG3/20Mi	19.08. – 21.10.2020	Mi, 09:15 – 10:15 oder 18:00 – 19:00	10 x 60 Minuten	140,00 €
PFG4/20Mi	04.11.2020 – 06.01.2021	Mi, 09:15 – 10:15 oder 18:00 – 19:00	10 x 60 Minuten	140,00 €

Änderungen vorbehalten!

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens 5 Werktage nach Anmeldung zu zahlen.

Die Teilnehmerberechtigung ist nicht übertragbar.

Kann der Kursteilnehmer z.B. aufgrund von Krankheit nicht am Kurs teilnehmen, besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.

Bankverbindungen:

Weser-Elbe-Sparkasse
BIC: BRLADE21BRS
IBAN: DE85 2925 0000 0110 2008 96

Volksbank eG Bremerhaven-Cuxland
BIC: GENODEF1BEV
IBAN: DE66 2926 5747 0011 3476 00

