

# UNSERE KURSTERMINE

*in der SportWelt 2024*



**olantis**  
HUNTEBAD

An den niedersächsischen Feiertagen  
finden keine Kurse statt!

## Schwimmschule im OLantis

### Seestern

Montag, 16:45 Uhr, 30 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson  
180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €

24.06.2024 – 26.08.2024

02.09.2024 – 04.11.2024

11.11.2024 – 27.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### Seestern

Montag, 17:15 Uhr, 30 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson  
180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €

24.06.2024 – 26.08.2024

02.09.2024 – 04.11.2024

11.11.2024 – 27.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### Froschkurs

Montag, 16:15 Uhr, 30 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson  
180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €

15.07.2024 – 16.09.2024

23.09.2024 – 25.11.2024

02.12.2024 – 17.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### Froschkurs

Dienstag, 16:15 Uhr, 30 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson  
180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €

02.07.2024 – 03.09.2024

10.09.2024 – 12.11.2024

19.11.2024 – 04.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### Froschkurs

Freitag, 16:00 Uhr, 30 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson  
180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €

19.07.2024 – 20.09.2024

27.09.2024 – 29.11.2024

06.12.2024 – 21.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahre)

Montag und Dienstag, 15:30 Uhr, 45 Min., inkl. Tageskarte Kind +  
Begleitperson 180 Min. Aufenthalt, 12 Einheiten 90 €

17.06.2024 – 23.07.2024

29.07.2024 – 03.09.2024

09.09.2024 – 15.10.2024

21.10.2024 – 26.11.2024

02.12.2024 – 07.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahre)

Donnerstag und Freitag, 15:15 Uhr, 45 Min., inkl. Tageskarte Kind +  
Begleitperson 180 Min. Aufenthalt, 12 Einheiten 90 €

20.06.2024 – 26.07.2024  
01.08.2024 – 06.09.2024  
12.09.2024 – 24.10.2024  
25.10.2024 – 06.12.2024  
12.12.2024 – 31.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahre)**

*Donnerstag und Freitag, 16:45 Uhr, 45 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson 180 Min. Aufenthalt, 12 Einheiten 90 €*

20.06.2024 – 26.07.2024  
01.08.2024 – 06.09.2024  
12.09.2024 – 24.10.2024  
25.10.2024 – 06.12.2024  
12.12.2024 – 31.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahre)**

*Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag jeweils um 14:30 Uhr, 45 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson 180 Min. Aufenthalt, 12 Einheiten 90 €*

20.06.2024 – 09.07.2024  
11.07.2024 – 30.07.2024  
01.08.2024 – 20.08.2024  
22.08.2024 – 10.09.2024  
12.09.2024 – 01.10.2024  
04.10.2024 – 24.10.2024  
25.10.2024 – 15.11.2024  
18.11.2024 – 06.12.2024  
09.12.2024 – 10.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Bronzejäger**

*Montag, 14:00 Uhr, 30 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson 180 Min. Aufenthalt, 12 Einheiten 90 €*

26.08.2024 – 11.11.2024  
18.11.2024 – 17.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Bronzejäger**

*Mittwoch, 14:00 Uhr, 30 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson 180 Min. Aufenthalt, 12 Einheiten 90 €*

24.07.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)  
23.10.2024 – 22.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Bronzejäger**

*Mittwoch, 14:40 Uhr, 30 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson 180 Min. Aufenthalt, 12 Einheiten 90 €*

24.07.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)  
23.10.2024 – 22.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Schwimmkurs für Fortgeschrittene**

*Dienstag, 15:00 Uhr, 45 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €*

09.07.2024 – 10.09.2024  
17.09.2024 – 19.11.2024  
26.11.2024 – 11.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## **Schwimmkurs für Fortgeschrittene**

*Donnerstag, 15:00 Uhr, 45 Min., inkl. Tageskarte Kind + Begleitperson 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €*

25.07.2024 – 26.09.2024

10.10.2024 – 19.12.2024

## **Stilschwimmkurs Anfänger (Erwachsene)**

*Dienstag, 20:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €*

06.08.2024 – 08.10.2024

15.10.2024 – 17.12.2024

## **Stilschwimmkurs Fortgeschrittene (Erwachsene)**

*Donnerstag, 20:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €*

08.08.2024 – 17.10.2024

24.10.2024 – 18.01.2024

# Eltern-Kind-Kurse Wasser

## **Babyschwimmen (im Alter von 4 - 12 Monaten)**

*Mittwoch, 09:15 Uhr, 45 Min., inkl. Tageskarte, 10 Einheiten 95 €*

26.06.2024 – 28.08.2024

04.09.2024 – 06.11.2024

13.11.2024 – 29.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## **Babyschwimmen (im Alter von 4 - 12 Monaten)**

*Mittwoch, 15:15 Uhr, 45 Min., inkl. Tageskarte, 10 Einheiten 95 €*

07.08.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)

23.10.2024 – 08.01.2025

## **Babyschwimmen (im Alter von 4 - 12 Monaten)**

*Freitag, 11:00 Uhr, 45 Min., inkl. Tageskarte, 10 Einheiten 95 €*

09.08.2024 – 11.10.2024

18.10.2024 – 20.12.2024

## **Babyschwimmen für Fortgeschrittene (ab 8 Monaten)**

*Mittwoch 16:00 Uhr, 45 Min., inkl. Tageskarte, 10 Einheiten 95 €*

07.08.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)

23.10.2024 – 08.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## **Eltern-Kind-Schwimmen (ab 2 Jahren)**

*Donnerstag, 16:00 Uhr, 30 Min., inkl. Tageskarte, 10 Einheiten 90 €*

11.07.2024 – 12.09.2024

19.09.2024 – 05.12.2024

12.12.2024 – 27.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)



Die mit dem grünen **P** gekennzeichneten Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an!

**\*AOK-Gutschein berechtigt**

# Fitness im Wasser im OLantis

● BASIC-Mitgliedschaft ● Premium-Mitgliedschaft

## Aqua Biking

Mittwoch, 19:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 100 €  
08.05.2024 – 31.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
07.08.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)  
23.10.2024 – 08.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Aqua Biking

Mittwoch, 19:45 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 100 €  
08.05.2024 – 31.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
07.08.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)  
23.10.2024 – 08.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Aqua Biking

Mittwoch, 20:45 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 100 €  
08.05.2024 – 31.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
07.08.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)  
23.10.2024 – 08.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Aqua Fitness ●

Freitag, 18:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
17.05.2024 – 09.08.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
16.08.2024 – 18.10.2024 (KW 39 entfällt)  
25.10.2024 – 10.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Aqua Jogging

Montag, 19:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
13.05.2024 – 12.08.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
19.08.2024 – 21.10.2024  
28.10.2024 – 13.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Aqua Jogging ●

Mittwoch, 19:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
08.05.2024 – 31.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
07.08.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)  
23.10.2024 – 08.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Aqua Mix ●●

Dienstag, 10:15 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
18.06.2024 – 20.08.2024  
27.08.2024 – 29.10.2024  
05.11.2024 – 21.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Aqua Pilates ●

Montag, 18:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
13.05.2024 – 12.08.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
19.08.2024 – 21.10.2024  
28.10.2024 – 13.01.2024 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Aqua Pilates

Mittwoch, 18:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
26.06.2024 – 28.08.2024  
04.09.2024 – 13.11.2024 (KW 39 entfällt)  
20.11.2024 – 05.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Aqua Power ●**

Montag, 18:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
13.05.2024 – 12.08.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
19.08.2024 – 21.10.2024  
28.10.2024 – 13.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Aqua Power ●**

Montag, 19:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
13.05.2024 – 12.08.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
19.08.2024 – 21.10.2024  
28.10.2024 – 13.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Aqua Power ●**

Montag, 20:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
13.05.2024 – 12.08.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
19.08.2024 – 21.10.2024  
28.10.2024 – 13.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Aqua Power ●**

Dienstag, 19:15 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
09.04.2024 – 02.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
09.07.2024 – 10.09.2024  
17.09.2024 – 19.11.2024  
26.11.2024 – 11.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Aqua Power ●**

Mittwoch, 20:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
08.05.2024 – 31.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
07.08.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)  
23.10.2024 – 08.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Aqua Power ●**

Mittwoch, 21:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
08.05.2024 – 31.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
07.08.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)  
23.10.2024 – 08.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Molly Power ●**

Dienstag, 21:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
09.04.2024 – 02.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
09.07.2024 – 10.09.2024  
17.09.2024 – 19.11.2024  
26.11.2024 – 11.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## **Offene Kurse im OLantis**

8,50 € einmalig, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10er-Karte 70 €

### **Wassergymnastik 50+ ●**

Montag, Dienstag und Donnerstag 08:30 Uhr, Montag 10:30 Uhr

**P** Mittwoch 08:30 Uhr, 09:30 Uhr, 10:30 Uhr und 11:30 Uhr

**P** Freitag 08:30 Uhr und 09:30 Uhr

### **Aqua Fitness am Vormittag für Fortgeschrittene\* ●**

Dienstag und Donnerstag 09:30 Uhr und 10:30 Uhr

### **Aqua Tabata ●**

Montag 09:30 Uhr und Dienstag 07:30 Uhr

# Fitness an Land 2024

● BASIC-Mitgliedschaft ● Premium-Mitgliedschaft

## Bauchkiller ●●

Montag, 18:15 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 75 €

13.05.2024 – 08.07.2024

15.07.2024 – 02.09.2024

09.09.2024 – 28.10.2024

04.11.2024 – 06.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Bodyforming & Stretching ●●

Dienstag, 09:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 70 €

21.05.2024 – 09.07.2024

16.07.2024 – 03.09.2024

10.09.2024 – 29.10.2024

05.11.2024 – 07.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Cardio Muscle Pump ●●

Montag, 17:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

15.04.2024 – 10.06.2024

17.06.2024 – 05.08.2024

12.08.2024 – 30.09.2024

07.10.2024 – 25.11.2024

02.12.2024 – 03.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Free Flow Yoga ●●

Donnerstag, 17:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 85 €

18.04.2024 – 13.06.2024

20.06.2024 – 08.08.2024

15.08.2024 – 10.10.2024

17.10.2024 – 12.12.2024

19.12.2024 – 20.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Hart aber Herzlich ●●

Dienstag, 18:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 75 €

07.05.2024 – 25.06.2024

02.07.2024 – 20.08.2024

27.08.2024 – 15.10.2024

22.10.2024 – 10.12.2024

17.12.2024 – 18.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Hatha Yoga

Donnerstag, 15:00 Uhr, 90 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 128 €

11.04.2024 – 06.06.2024

13.06.2024 – 01.08.2024

08.08.2024 – 26.09.2024

10.10.2024 – 05.12.2024

12.12.2024 – 06.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Jumping® Fitness ●●

Montag, 20:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

27.05.2024 – 15.07.2024

22.07.2024 – 09.09.2024

16.09.2024 – 04.11.2024

11.11.2024 – 13.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Jumping® Fitness** ●●

Mittwoch, 18:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

17.04.2024 – 12.06.2024

19.06.2024 – 07.08.2024

14.08.2024 – 09.10.2024 (KW 39 entfällt)

16.10.2024 – 04.12.2024

11.12.2024 – 12.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Jumping® Fitness** ●●

Mittwoch, 20:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

10.04.2024 – 05.06.2024

12.06.2024 – 31.07.2024

07.08.2024 – 02.10.2024 (KW 39 entfällt)

09.10.2024 – 27.11.2024

04.12.2024 – 05.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Jumping® Fitness Health** ●●

Donnerstag, 19:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

25.04.2024 – 20.06.2024

27.06.2024 – 15.08.2024

22.08.2024 – 17.10.2024

24.10.2024 – 19.12.2024

### **Jumping® Fitness am Vormittag** ●●

Freitag, 09:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 65 €

03.05.2024 – 21.06.2024

28.06.2024 – 16.08.2024

23.08.2024 – 11.10.2024

18.10.2024 – 06.12.2024

13.12.2024 – 14.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Jumping® Fitness** ●●

Freitag, 16:30 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

10.05.2024 – 28.06.2024

05.07.2024 – 23.08.2024

30.08.2024 – 18.10.2024

25.10.2024 – 13.12.2024

20.12.2024 – 21.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **Jumping® Intervall** ●●

Dienstag, 20:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

07.05.2024 – 25.06.2024

02.07.2024 – 20.08.2024

27.08.2024 – 15.10.2024

22.10.2024 – 10.12.2024

17.12.2024 – 18.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)



Die mit dem grünen **P** gekennzeichneten Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an!

\*AOK-Gutschein berechtigt

# An den niedersächsischen Feiertagen finden keine Kurse statt!

## Mobility Flow ●●

Donnerstag, 15:30 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 75 €

25.04.2024 – 20.06.2024

27.06.2024 – 15.08.2024

22.08.2024 – 17.10.2024

24.10.2024 – 19.12.2024

## Muscle Pump ●●

Donnerstag, 18:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

25.04.2024 – 20.06.2024

27.06.2024 – 15.08.2024

22.08.2024 – 17.10.2024

24.10.2024 – 19.12.2024

## Pilates ●●

Montag, 19:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 75 €

10.06.2024 – 29.07.2024

05.08.2024 – 23.09.2024

30.09.2024 – 18.11.2024

25.11.2024 – 27.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Pilates ●●

Mittwoch, 16:50 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 75 €

24.04.2024 – 19.06.2024

26.06.2024 – 14.08.2024

21.08.2024 – 16.10.2024 (KW 39 entfällt)

23.10.2024 – 11.12.2024

18.12.2024 – 19.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Pilates ●●

Donnerstag, 20:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 75 €

25.04.2024 – 20.06.2024

27.06.2024 – 15.08.2024

22.08.2024 – 17.10.2024

24.10.2024 – 19.12.2024

## Rückenfit ●●

Donnerstag, 19:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

25.04.2024 – 20.06.2024

## Tabata ●●

Freitag, 15:30 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 75 €

03.05.2024 – 21.06.2024

28.06.2024 – 16.08.2024

23.08.2024 – 11.10.2024

18.10.2024 – 06.12.2024

13.12.2024 – 14.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Yoga ●●

*Dienstag, 19:30 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 85 €*

14.05.2024 – 02.07.2024

09.07.2024 – 27.08.2024

03.09.2024 – 22.10.2024

29.10.2024 – 17.12.2024

## Yoga - Soft & Slow ●●

*Mittwoch, 16:45 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 85 €*

17.04.2024 – 12.06.2024

19.06.2024 – 07.08.2024

14.08.2024 – 09.10.2024 (KW 39 entfällt)

16.10.2024 – 04.12.2024

11.12.2024 – 12.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Yoga am Vormittag ●●

*Mittwoch, 08:15 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 70 €*

24.04.2024 – 19.06.2024

26.06.2024 – 14.08.2024

21.08.2024 – 09.10.2024

16.10.2024 – 04.12.2024

11.12.2024 – 12.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Yoga-Pilates ●●

*Dienstag, 19:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 75 €*

21.05.2024 – 09.07.2024

16.07.2024 – 03.09.2024

10.09.2024 – 29.10.2024

05.11.2024 – 07.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Yoga-Pilates ●●

*Freitag, 17:30 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 75 €*

10.05.2024 – 28.06.2024

05.07.2024 – 23.08.2024

30.08.2024 – 18.10.2024

25.10.2024 – 13.12.2024

## Zumba ●●

*Mittwoch, 20:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 75 €*

17.04.2024 – 12.06.2024

19.06.2024 – 07.08.2024

14.08.2024 – 09.10.2024 (KW 39 entfällt)

16.10.2024 – 04.12.2024

11.12.2024 – 12.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

Hier gleich online  
deinen Kurs buchen:



# Präventionsangebote

## An Land

### **P Rückenfit\*** ●●

Mittwoch, 18:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

17.04.2024 – 12.06.2024

19.06.2024 – 07.08.2024

14.08.2024 – 09.10.2024 (KW 39 entfällt)

16.10.2024 – 04.12.2024

11.12.2024 – 12.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **P Rückenfit\*** ●●

Donnerstag, 19:00 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

27.06.2024 – 15.08.2024

22.08.2024 – 17.10.2024

24.10.2024 – 19.12.2024

### **P Rückenfit am Vormittag** ●●

Freitag, 11:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 70 €

03.05.2024 – 21.06.2024

28.06.2024 – 16.08.2024

23.08.2024 – 11.10.2024

18.10.2024 – 06.12.2024

13.12.2024 – 14.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **P Kettlebell Training** ●●

Mittwoch, 19:15 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 80 €

17.04.2024 – 12.06.2024

19.06.2024 – 07.08.2024

14.08.2024 – 09.10.2024 (KW 39 entfällt)

16.10.2024 – 04.12.2024

11.12.2024 – 12.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **P Pilates am Vormittag** ●●

Mittwoch, 09:15 Uhr, 60 Min., 180 Min. Aufenthalt, 8 Einheiten 70 €

24.04.2024 – 19.06.2024

26.06.2024 – 14.08.2024

21.08.2024 – 09.10.2024

16.10.2024 – 04.12.2024

11.12.2024 – 12.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Im Wasser

### **P Aqua Fitness\***

Montag, 19:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €

13.05.2024 – 12.08.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)

19.08.2024 – 21.10.2024

28.10.2024 – 13.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)



Die mit dem grünen **P** gekennzeichneten Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an!

\*AOK-Gutschein berechtigt

### **P Aqua Fitness\***

Montag, 19:45 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
13.05.2024 – 12.08.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
19.08.2024 – 21.10.2024  
28.10.2024 – 13.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **P Aqua Fitness\***

Montag, 20:30 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
13.05.2024 – 12.08.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
19.08.2024 – 21.10.2024  
28.10.2024 – 13.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **P Aqua Fitness\***

Mittwoch, 17:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
26.06.2024 – 28.08.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
04.09.2024 – 13.11.2024 (KW 39 entfällt)  
20.11.2024 – 05.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **P Aqua Fitness**

Donnerstag, 20:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt,  
10 Einheiten 90 €  
18.04.2024 – 18.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
25.07.2024 – 26.09.2024  
10.10.2024 – 19.12.2024

### **P Aqua Fitness**

Donnerstag, 21:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt,  
10 Einheiten 90 €  
18.04.2024 – 18.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
25.07.2024 – 26.09.2024  
10.10.2024 – 19.12.2024

### **P Aqua Fitness nach der Schwangerschaft**

Dienstag, 20:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
09.04.2024 – 02.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
09.07.2024 – 10.09.2024  
17.09.2024 – 19.11.2024  
26.11.2024 – 11.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **P Aqua Power**

Dienstag, 18:30 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
09.07.2024 – 10.09.2024  
17.09.2024 – 19.11.2024  
26.11.2024 – 11.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### **P Molly Power**

Dienstag, 20:00 Uhr, 45 Min., 180 Min. Aufenthalt, 10 Einheiten 90 €  
09.04.2024 – 02.07.2024 (KW 22 - 24 entfallen wg. Revision)  
09.07.2024 – 10.09.2024  
17.09.2024 – 19.11.2024  
26.11.2024 – 11.02.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

An den niedersächsischen Feiertagen  
finden keine Kurse statt!

## Hallenbad Kreyenbrück

● BASIC-Mitgliedschaft ● Premium-Mitgliedschaft

### Aqua Fitness ●

Donnerstag, 17:15 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €

08.08.2024 – 07.11.2024

14.11.2024 – 30.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### Aqua Power ●

Donnerstag, 18:00 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €

08.08.2024 – 07.11.2024

14.11.2024 – 30.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

### Aqua Jogging / Mix ●

Donnerstag, 19:00 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €

08.08.2024 – 07.11.2024

14.11.2024 – 30.01.2025 (KW 52 + KW 01 entfallen)

## Schwimmschule in Kreyenbrück

### Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahre)

Dienstag, 17:00 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

03.09.2024 – 03.12.2024

### Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahre)

Donnerstag, 15:00 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

05.09.2024 – 19.12.2024

### Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahre)

Samstag, 10:30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

07.09.2024 – 14.12.2024

### Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahre)

Samstag, 11:15 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

07.09.2024 – 14.12.2024

### Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahre)

Sonntag, 10:30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

08.09.2024 – 15.12.2024

### Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahre)

Sonntag, 11:30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten, 90 €

08.09.2024 – 15.12.2024

### Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen)

Donnerstag, 15:45 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

05.09.2024 – 19.12.2024

## Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen)

Samstag, 12:15 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €  
07.09.2024 – 14.12.2024

## Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen)

Sonntag, 12:30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €  
08.09.2024 – 15.12.2024

## Schwimmkurs Gold plus / Juniorretter in Kreyenbrück

Samstag, 13:15 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €  
07.09.2024 – 14.12.2024

## Schwimmkurs Silber, Gold und mehr

Donnerstag, 16:30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €  
05.09.2024 – 19.12.2024

# Herbstferienschwimmkurse

im Hallenbad Kreyenbrück und Eversten

## Seepferdchen Kurs

Montag bis Freitag jeweils um 09:00 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €  
07.10.2024 – 18.10.2024

## Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen)

Montag bis Freitag jeweils um 12:00 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €  
07.10.2024 – 18.10.2024

**Hast du Fragen zu unserem Angebot oder  
wünschst eine Beratung?**

**Unser SportWelt-Team steht dir gerne zur Verfügung:**

Telefon: 0441 – 36 13 16-16

E-Mail: [sportwelt@baeder-oldenburg.de](mailto:sportwelt@baeder-oldenburg.de)



**Hier kannst du gleich online buchen:**

**BÄDER**   
**OLDENBURG**

Bäderbetriebsgesellschaft Oldenburg mbH  
Am Schloßgarten 15 · 26122 Oldenburg  
Telefon: 0441 – 36 13 16-0  
E-Mail: [info@baeder-oldenburg.de](mailto:info@baeder-oldenburg.de)  
Internet: [www.baeder-oldenburg.de](http://www.baeder-oldenburg.de)  
[www.olantis.com](http://www.olantis.com)

Weitere Informationen unter [www.olantis.com](http://www.olantis.com), Facebook und Instagram  

Stand 04-2024, **Änderungen vorbehalten!**

Bildquellen: OLantis; Geue Fotografie; Thomas Weber, Tobias Frick, ©nd3000,  
©lotus\_studio- stock.adobe.com, Wavebreakmedia | istockphoto.com, Imgorthand |  
iStockphoto.com, Microgen | stock.adobe.com