



olantis

HUNTEBAD

KURSANGEBOTE
2023

Bäderbetriebsgesellschaft
Oldenburg mbH (BBGO)
Am Schloßgarten 15
26122 Oldenburg
Telefon 0441 361316-16 / -17
Telefax 0441 361316-49
E-Mail sportwelt@baeder-oldenburg.de

Weitere Infos unter
www.olantis.com,
Facebook und Instagram



Hier gleich
online deinen
Kurs buchen.



Schwimmkurse 2023

Seestern Kurs (Wassergewöhnungskurs)

Für Kinder ab 3,5 Jahren.

Montag 16.45 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

20.02.2023 – 08.05.2023 (10.04.2023 und 01.05.2023 entfällt)

15.05.2023 – 24.07.2023 (29.05.2023 entfällt)

31.07.2023 – 02.10.2023

09.10.2023 – 11.12.2023

Seestern Kurs (Wassergewöhnungskurs)

Für Kinder ab 3,5 Jahren.

Montag 17.15 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

20.02.2023 – 08.05.2023 (10.04.2023 und 01.05.2023 entfällt)

15.05.2023 – 24.07.2023 (29.05.2023 entfällt)

31.07.2023 – 02.10.2023

09.10.2023 – 11.12.2023

Frosch Kurs (Wassergewöhnungskurs Teil 2)

Für Kinder ab 4 Jahren.

Montag 16.15 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

20.02.2023 – 08.05.2023 (10.04.2023 und 01.05.2023 entfällt)

15.05.2023 – 24.07.2023 (29.05.2023 entfällt)

31.07.2023 – 02.10.2023

09.10.2023 – 11.12.2023

Frosch Kurs (Wassergewöhnungskurs Teil 2)

Für Kinder ab 4 Jahren.

Dienstag 16.15 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

10.01.2023 – 14.03.2023

21.03.2023 – 23.05.2023

30.05.2023 – 01.08.2023

08.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)

24.10.2023 – 16.01.2024 (31.10.2023, 26.12.2023 und

02.01.2024 entfällt)

Frosch Kurs (Wassergewöhnungskurs Teil 2)

Für Kinder ab 4 Jahren.

Freitag 16.00 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

20.01.2023 – 24.03.2023

31.03.2023 – 09.06.2023 (07.04.2023 entfällt)

16.06.2023 – 18.08.2023

25.08.2023 – 27.10.2023

03.11.2023 – 19.01.2024 (29.12.2023 und 05.01.2024 entfällt)

Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahren)

Montag und Dienstag 15.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min.,

12 Einheiten 90 €

09.01.2023 – 14.02.2023

20.02.2023 – 28.03.2023

03.04.2023 – 16.05.2023 (10.04.2023 und 01.05.2023 entfällt)

22.05.2023 – 03.07.2023 (29.05.2023 entfällt)

04.07.2023 – 14.08.2023

15.08.2023 – 25.09.2023

26.09.2023 – 13.11.2023 (03.10.2023 und 31.10.2023)

14.11.2023 – 08.01.2024 (25.12.2023, 26.12.2023, 01.01.2024 und 02.01.2024 entfällt)

Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahren)

Donnerstag und Freitag 15.15 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 90 €

12.01.2023 – 17.02.2023

23.02.2023 – 31.03.2023

06.04.2023 – 19.05.2023 (07.04.2023 und 18.05.2023 entfällt)

25.05.2023 – 30.06.2023

06.07.2023 – 11.08.2023

17.08.2023 – 22.09.2023

28.09.2023 – 03.11.2023

09.11.2023 – 15.12.2023

Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahren)

Donnerstag und Freitag 16.45 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 90 €

12.01.2023 – 17.02.2023

23.02.2023 – 31.03.2023

06.04.2023 – 19.05.2023 (07.04.2023 und 18.05.2023 entfällt)

25.05.2023 – 30.06.2023

06.07.2023 – 11.08.2023

17.08.2023 – 22.09.2023

28.09.2023 – 03.11.2023

09.11.2023 – 15.12.2023

Bronze-Jäger (für frische Seepferdchen-Besitzer)

Montag 14.00 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 90 €

23.01.2023 – 17.04.2023 (10.04.2023 entfällt)

24.04.2023 – 24.07.2023 (01.05.2023 und 29.05.2023 entfällt)

31.07.2023 – 16.10.2023

23.10.2023 – 22.01.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)

Bronze-Jäger (für frische Seepferdchen-Besitzer)

Mittwoch 14.00 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 90 €

11.01.2023 – 29.03.2023

05.04.2023 – 21.06.2023

28.06.2023 – 13.09.2023

20.09.2023 – 06.12.2023

Bronze-Jäger (für frische Seepferdchen-Besitzer)

Mittwoch 14.40 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 90 €

11.01.2023 – 29.03.2023

05.04.2023 – 21.06.2023

28.06.2023 – 13.09.2023

20.09.2023 – 06.12.2023

Seepferdchen Kurs - Intensiv (für Kinder ab 5 Jahren)

Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag immer um 14.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 12 Einheiten 90 €

09.01.2023 – 27.01.2023

30.01.2023 – 17.02.2023

20.02.2023 – 10.03.2023

13.03.2023 – 31.03.2023

03.04.2023 – 25.04.2023 (07.04.2023 und 10.04.2023 entfällt)

27.04.2023 – 19.05.2023 (01.05.2023 und 18.05.2023 entfällt)
22.05.2023 – 12.06.2023 (29.05.2023 entfällt)
13.06.2023 – 03.07.2023
04.07.2023 – 24.07.2023
25.07.2023 – 14.08.2023
15.08.2023 – 04.09.2023
05.09.2023 – 25.09.2023
26.09.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)
19.10.2023 – 09.11.2023 (31.10.2023 entfällt)
10.11.2023 – 30.11.2023
01.12.2023 – 21.12.2023

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Dienstag 15.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

10.01.2023 – 14.03.2023
21.03.2023 – 23.05.2023
30.05.2023 – 01.08.2023
08.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)
24.10.2023 – 16.01.2024 (31.10.2023, 26.12.2023 und
02.01.2024 entfällt)

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Donnerstag 15.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

02.02.2023 – 06.04.2023
13.04.2023 – 22.06.2023 (18.05.2023 entfällt)
29.06.2023 – 31.08.2023
07.09.2023 – 09.11.2023
16.11.2023 – 01.02.2024 (28.12.2023 und 04.01.2024 entfällt)

Babyschwimmen (im Alter von 4-8 Monaten)

Mittwoch 09.15 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 95 €

11.01.2023 – 15.03.2023
22.03.2023 – 24.05.2023
31.05.2023 – 02.08.2023
09.08.2023 – 11.10.2023
18.10.2023 – 20.12.2023

Babyschwimmen (im Alter von 4-8 Monaten)

Mittwoch 15.15 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 95 €

15.02.2023 – 19.04.2023
26.04.2023 – 28.06.2023
23.08.2023 – 25.10.2023
01.11.2023 – 17.01.2024 (27.12.2023 und 03.01.2024 entfällt)

Babyschwimmen (im Alter von 4-8 Monaten)

Freitag 11.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 95 €

20.01.2023 – 24.03.2023
31.03.2023 – 09.06.2023 (07.04.2023 entfällt)
16.06.2023 – 18.08.2023
25.08.2023 – 27.10.2023
03.11.2023 – 19.01.2024 (29.12.2023 und 05.01.2024 entfällt)

Babyschwimmen für Fortgeschrittene (im Alter von 8-12 Mo.)

Mittwoch 16.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 95 €

15.02.2023 – 19.04.2023

26.04.2023 – 28.06.2023
23.08.2023 – 25.10.2023
01.11.2023 – 17.01.2024 (27.12.2023 und 03.01.2024 entfällt)

Eltern-Kind-Schwimmen ab 2 Jahren

Donnerstag 16.00 Uhr, 30 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

16.02.2023 – 20.04.2023
27.04.2023 – 06.07.2023 (18.05.2023 entfällt)
24.08.2023 – 26.10.2023
02.11.2023 – 18.01.2024 (28.12.2023 und 04.01.2024 entfällt)

Stilschwimmkurs Anfänger (für Erwachsene)

Dienstag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

28.02.2023 – 02.05.2023
09.05.2023 – 11.07.2023
15.08.2023 – 24.10.2023 (03.10.2023 entfällt)
07.11.2023 – 23.01.2024 (26.12.2023 und 02.01.2024 entfällt)

Stilschwimmkurs Fortgeschrittene (für Erwachsene)

Donnerstag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

19.01.2023 – 23.03.2023
30.03.2023 – 08.06.2023 (18.05.2023 entfällt)
17.08.2023 – 19.10.2023
26.10.2023 – 11.01.2024 (28.12.2023 und 04.01.2024 entfällt)

Aquakurse 2023

P Aqua Fitness

Montag 19.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

06.02.2023 – 17.04.2023 (10.04.2023 entfällt)
24.04.2023 – 10.07.2023 (01.05.2023 und 29.05.2023 entfällt)
17.07.2023 – 18.09.2023
25.09.2023 – 27.11.2023
04.12.2023 – 19.02.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)

P Aqua Fitness

Montag 19.45 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

06.02.2023 – 17.04.2023 (10.04.2023 entfällt)
24.04.2023 – 10.07.2023 (01.05.2023 und 29.05.2023 entfällt)
17.07.2023 – 18.09.2023
25.09.2023 – 27.11.2023
04.12.2023 – 19.02.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)

P Aqua Fitness

Montag 20.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

06.02.2023 – 17.04.2023 (10.04.2023 entfällt)
24.04.2023 – 10.07.2023 (01.05.2023 und 29.05.2023 entfällt)
17.07.2023 – 18.09.2023
25.09.2023 – 27.11.2023
04.12.2023 – 19.02.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)



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

P Aqua Fitness

Mittwoch 17.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

11.01.2023 – 15.03.2023

22.03.2023 – 24.05.2023

31.05.2023 – 02.08.2023

09.08.2023 – 11.10.2023

18.10.2023 – 20.12.2023

P Aqua Fitness

Donnerstag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

02.02.2023 – 06.04.2023

13.04.2023 – 22.06.2023 (18.05.2023 entfällt)

29.06.2023 – 31.08.2023

07.09.2023 – 09.11.2023

16.11.2023 – 01.02.2024 (28.12.2023 und 04.01.2024 entfällt)

P Aqua Fitness

Donnerstag 21.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

02.02.2023 – 06.04.2023

13.04.2023 – 22.06.2023 (18.05.2023 entfällt)

29.06.2023 – 31.08.2023

07.09.2023 – 09.11.2023

16.11.2023 – 01.02.2024 (28.12.2023 und 04.01.2024 entfällt)

Aqua Fitness

Freitag 18.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

24.02.2023 – 05.05.2023 (07.04.2023 entfällt)

12.05.2023 – 14.07.2023

21.07.2023 – 22.09.2023

29.09.2023 – 01.12.2023

Aqua Power

Montag 18.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

06.02.2023 – 17.04.2023 (10.04.2023 entfällt)

24.04.2023 – 10.07.2023 (01.05.2023 und 29.05.2023 entfällt)

17.07.2023 – 18.09.2023

25.09.2023 – 27.11.2023

04.12.2023 – 19.02.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)

Aqua Power

Montag 19.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

06.02.2023 – 17.04.2023 (10.04.2023 entfällt)

24.04.2023 – 10.07.2023 (01.05.2023 und 29.05.2023 entfällt)

17.07.2023 – 18.09.2023

25.09.2023 – 27.11.2023

04.12.2023 – 19.02.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)

Aqua Power

Montag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

06.02.2023 – 17.04.2023 (10.04.2023 entfällt)

24.04.2023 – 10.07.2023 (01.05.2023 und 29.05.2023 entfällt)

17.07.2023 – 18.09.2023

25.09.2023 – 27.11.2023

04.12.2023 – 19.02.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)

P Aqua Power

Dienstag 18.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

10.01.2023 – 14.03.2023

21.03.2023 – 23.05.2023

30.05.2023 – 01.08.2023

08.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)

24.10.2023 – 16.01.2024 (31.10.2023, 26.12.2023 und 02.01.2024 entfällt)

Aqua Power

Dienstag 19.15 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

10.01.2023 – 14.03.2023

21.03.2023 – 23.05.2023

30.05.2023 – 01.08.2023

08.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)

24.10.2023 – 16.01.2024 (31.10.2023, 26.12.2023 und 02.01.2024 entfällt)

Aqua Power

Mittwoch 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

22.02.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 05.07.2023

12.07.2023 – 13.09.2023

20.09.2023 – 22.11.2023

29.11.2023 – 14.02.2024 (27.12.2023 und 03.01.2024 entfällt)

Aqua Power

Mittwoch 21.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

22.02.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 05.07.2023

12.07.2023 – 13.09.2023

20.09.2023 – 22.11.2023

29.11.2023 – 14.02.2024 (27.12.2023 und 03.01.2024 entfällt)

Aqua Jogging

Montag 19.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

06.02.2023 – 17.04.2023 (10.04.2023 entfällt)

24.04.2023 – 10.07.2023 (01.05.2023 und 29.05.2023 entfällt)

17.07.2023 – 18.09.2023

25.09.2023 – 27.11.2023

04.12.2023 – 19.02.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)

Aqua Jogging

Mittwoch 19.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

22.02.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 05.07.2023

12.07.2023 – 13.09.2023

20.09.2023 – 22.11.2023

29.11.2023 – 14.02.2024 (27.12.2023 und 03.01.2024 entfällt)

P Molly Power

Dienstag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

10.01.2023 – 14.03.2023

21.03.2023 – 23.05.2023

30.05.2023 – 01.08.2023

08.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)
24.10.2023 – 16.01.2024 (31.10.2023, 26.12.2023 und
02.01.2024 entfällt)

Molly Power

Dienstag 21.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

10.01.2023 – 14.03.2023

21.03.2023 – 23.05.2023

30.05.2023 – 01.08.2023

08.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)

24.10.2023 – 16.01.2024 (31.10.2023, 26.12.2023 und

02.01.2024 entfällt)

P Aqua Fitness nach der Schwangerschaft

Dienstag 20.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 120 Min., 10 Einheiten 90 €

10.01.2023 – 14.03.2023

21.03.2023 – 23.05.2023

30.05.2023 – 01.08.2023

08.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)

24.10.2023 – 16.01.2024 (31.10.2023, 26.12.2023 und

02.01.2024 entfällt)

Aqua Biking

Mittwoch 19.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 100 €

22.02.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 05.07.2023

12.07.2023 – 13.09.2023

20.09.2023 – 22.11.2023

29.11.2023 – 14.02.2024 (27.12.2023 und 03.01.2024 entfällt)

Aqua Biking

Mittwoch 20.30 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 100 €

22.02.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 05.07.2023

12.07.2023 – 13.09.2023

20.09.2023 – 22.11.2023

29.11.2023 – 14.02.2024 (27.12.2023 und 03.01.2024 entfällt)

Aqua Pilates

Montag 18.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 90 Min., 10 Einheiten 90 €

06.02.2023 – 17.04.2023 (10.04.2023 entfällt)

24.04.2023 – 10.07.2023 (01.05.2023 und 29.05.2023 entfällt)

17.07.2023 – 18.09.2023

25.09.2023 – 27.11.2023

04.12.2023 – 19.02.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)

OFFENE KURSE

8,50 € einmalig, Gesamtaufenthalt 90 Min., 10er-Karte 70 €

Wassergymnastik 50+ im OLantis.

Montag, Dienstag und Donnerstag 08.30 Uhr

P *Mittwoch 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 im OLantis.

Dienstag und Donnerstag 09.30 Uhr

P *Donnerstag 10.30 Uhr*

Aqua-Tabata im OLantis. *Montag 09.30 Uhr*

Fitnesskurse 2023

Bauchkiller

Montag 18.15 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 135 Min., 8 Einheiten 75 €

09.01.2023 – 27.02.2023

06.03.2023 – 08.05.2023 (10.04.2023 und 01.05.2023 entfällt)

15.05.2023 – 10.07.2023 (29.05.2023 entfällt)

17.07.2023 – 04.09.2023

11.09.2023 – 30.10.2023

06.11.2023 – 08.01.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)

Fitness an Schlingen (FAS)

Donnerstag 19.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

12.01.2023 – 02.03.2023

09.03.2023 – 27.04.2023

04.05.2023 – 29.06.2023 (18.05.2023 entfällt)

06.07.2023 – 24.08.2023

31.08.2023 – 19.10.2023

26.10.2023 – 14.12.2023

Hart aber Herzlich

Dienstag 18.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

10.01.2023 – 28.02.2023

07.03.2023 – 25.04.2023

02.05.2023 – 20.06.2023

27.06.2023 – 15.08.2023

22.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)

24.10.2023 – 19.12.2023 (31.10.2023 entfällt)

Jumping® Fitness

Montag 20.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 80 €

09.01.2023 – 27.02.2023

06.03.2023 – 08.05.2023 (10.04.2023 und 01.05.2023 entfällt)

15.05.2023 – 10.07.2023 (29.05.2023 entfällt)

17.07.2023 – 04.09.2023

11.09.2023 – 30.10.2023

06.11.2023 – 08.01.2024 (25.12.2023 und 01.01.2024 entfällt)

Jumping® Fitness

Mittwoch 18.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 80 €

11.01.2023 – 01.03.2023

08.03.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 21.06.2023

28.06.2023 – 16.08.2023

23.08.2023 – 11.10.2023

18.10.2023 – 06.12.2023

Jumping® Fitness

Donnerstag 20.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 80 €

12.01.2023 – 02.03.2023

09.03.2023 – 27.04.2023

04.05.2023 – 29.06.2023 (18.05.2023 entfällt)

06.07.2023 – 24.08.2023

31.08.2023 – 19.10.2023

26.10.2023 – 14.12.2023

Jumping® Fitness am Vormittag

Freitag 09.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 65 €

13.01.2023 – 03.03.2023

10.03.2023 – 05.05.2023 (07.04.2023 entfällt)

12.05.2023 – 30.06.2023

07.07.2023 – 25.08.2023

01.09.2023 – 20.10.2023

27.10.2023 – 15.12.2023

Jumping® Intervall

Dienstag 20.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 80 €

10.01.2023 – 28.02.2023

07.03.2023 – 25.04.2023

02.05.2023 – 20.06.2023

27.06.2023 – 15.08.2023

22.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)

24.10.2023 – 19.12.2023 (31.10.2023 entfällt)

P Kettlebell

Mittwoch 19.15 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 80 €

11.01.2023 – 01.03.2023

08.03.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 21.06.2023

28.06.2023 – 16.08.2023

23.08.2023 – 11.10.2023

18.10.2023 – 06.12.2023

13.12.2023 – 14.02.2024 (27.12.2023 und 03.01.2024 entfällt)

P Pilates am Vormittag

Mittwoch 09.15 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 65 €

11.01.2023 – 01.03.2023

08.03.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 21.06.2023

28.06.2023 – 16.08.2023

23.08.2023 – 11.10.2023

18.10.2023 – 06.12.2023

Pilates

Mittwoch 19.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

11.01.2023 – 01.03.2023

08.03.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 21.06.2023

28.06.2023 – 16.08.2023

23.08.2023 – 11.10.2023

18.10.2023 – 06.12.2023

Yoga-Pilates

Dienstag 19.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

10.01.2023 – 28.02.2023

07.03.2023 – 25.04.2023
02.05.2023 – 20.06.2023
27.06.2023 – 15.08.2023
22.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)
24.10.2023 – 19.12.2023 (31.10.2023 entfällt)

Yoga-Pilates

Freitag 17.30 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

13.01.2023 – 03.03.2023
10.03.2023 – 05.05.2023 (07.04.2023 entfällt)
12.05.2023 – 30.06.2023
07.07.2023 – 25.08.2023
01.09.2023 – 20.10.2023
27.10.2023 – 15.12.2023

Tabata

Donnerstag 18.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

12.01.2023 – 02.03.2023
09.03.2023 – 27.04.2023
04.05.2023 – 29.06.2023 (18.05.2023 entfällt)
06.07.2023 – 24.08.2023
31.08.2023 – 19.10.2023
26.10.2023 – 14.12.2023

Tabata

Freitag 15.30 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

13.01.2023 – 03.03.2023
10.03.2023 – 05.05.2023 (07.04.2023 entfällt)
12.05.2023 – 30.06.2023
07.07.2023 – 25.08.2023
01.09.2023 – 20.10.2023
27.10.2023 – 15.12.2023

Zumba

Mittwoch 20.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 75 €

11.01.2023 – 01.03.2023
08.03.2023 – 26.04.2023
03.05.2023 – 21.06.2023
28.06.2023 – 16.08.2023
23.08.2023 – 11.10.2023
18.10.2023 – 06.12.2023

Gesundheitskurse 2023

P Rückenfit

Mittwoch 18.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 80 €

11.01.2023 – 01.03.2023

08.03.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 21.06.2023

28.06.2023 – 16.08.2023

23.08.2023 – 11.10.2023

18.10.2023 – 06.12.2023

Rückenfit

Donnerstag 19.00 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 80 €

12.01.2023 – 02.03.2023

09.03.2023 – 27.04.2023

04.05.2023 – 29.06.2023 (18.05.2023 entfällt)

06.07.2023 – 24.08.2023

31.08.2023 – 19.10.2023

26.10.2023 – 14.12.2023

P Rückenfit am Vormittag

Freitag 11.00 Uhr, 45 Min., Gesamtzeit 135 Min., 8 Einheiten 70 €

13.01.2023 – 03.03.2023

10.03.2023 – 05.05.2023 (07.04.2023 entfällt)

12.05.2023 – 30.06.2023

07.07.2023 – 25.08.2023

01.09.2023 – 20.10.2023

27.10.2023 – 15.12.2023

Yoga

Dienstag 19.30 Uhr 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 85 €

10.01.2023 – 28.02.2023

07.03.2023 – 25.04.2023

02.05.2023 – 20.06.2023

27.06.2023 – 15.08.2023

22.08.2023 – 17.10.2023 (03.10.2023 entfällt)

24.10.2023 – 19.12.2023 (31.10.2023 entfällt)

Yoga am Vormittag

Mittwoch 08.15 Uhr, 60 Min., Gesamtzeit 150 Min., 8 Einheiten 70 €

11.01.2023 – 01.03.2023

08.03.2023 – 26.04.2023

03.05.2023 – 21.06.2023

28.06.2023 – 16.08.2023

23.08.2023 – 11.10.2023

18.10.2023 – 06.12.2023



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

Hallenbad Kreyenbrück 2023

Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahren)

Samstag 10.30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

14.01.2023 – 01.04.2023

02.09.2023 – 18.11.2023

Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahren)

Samstag 11.15 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

14.01.2023 – 01.04.2023

02.09.2023 – 18.11.2023

Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahren)

Sonntag 10.30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

15.01.2023 – 02.04.2023

03.09.2023 – 19.11.2023

Seepferdchen Kurs (für Kinder ab 5 Jahren)

Sonntag 11.30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten, 90 €

15.01.2023 – 02.04.2023

03.09.2023 – 19.11.2023

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen)

Donnerstag 15.45 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

26.01.2023 – 27.04.2023 (30.03.2023 und 06.04.2023 entfällt)

07.09.2023 – 07.12.2023 (19.10.2023 und 26.10.2023 entfällt)

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen)

Donnerstag 16.30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

26.01.2023 – 27.04.2023 (30.03.2023 und 06.04.2023 entfällt)

07.09.2023 – 07.12.2023 (19.10.2023 und 26.10.2023 entfällt)

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen)

Samstag 12.15 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

14.01.2023 – 01.04.2023

02.09.2023 – 18.11.2023

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen)

Sonntag 12.30 Uhr, 1 x wöchentlich, 45 Min., 12 Einheiten 90 €

15.01.2023 – 02.04.2023

03.09.2023 – 19.11.2023

Aqua Fitness

Donnerstag 17.30 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €

16.02.2023 – 04.05.2023 (30.03.2023 und 06.04.2023 entfällt)

07.09.2023 – 23.11.2023 (19.10.2023 und 26.10.2023 entfällt)

30.11.2023 – 15.02.2024 (28.12.2023 und 04.01.2024 entfällt)

Aqua Jogging

Donnerstag 18.15 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €

16.02.2023 – 04.05.2023 (30.03.2023 und 06.04.2023 entfällt)

07.09.2023 – 23.11.2023 (19.10.2023 und 26.10.2023 entfällt)

30.11.2023 – 15.02.2024 (28.12.2023 und 04.01.2024 entfällt)

Aqua Power

Donnerstag 19.00 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €

16.02.2023 – 04.05.2023 (30.03.2023 und 06.04.2023 entfällt)

07.09.2023 – 23.11.2023 (19.10.2023 und 26.10.2023 entfällt)

30.11.2023 – 15.02.2024 (28.12.2023 und 04.01.2024 entfällt)

Ferenschwimmkurse 2023

im Hallenbad Kreyenbrück

Seepferdchen Kurs

Mo bis Fr jeweils von 10.00 Uhr – 10.45 Uhr

oder Mo bis Fr jeweils 11.00 Uhr – 11.45 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €

27.03.2023 – 11.04.2023 (07.04.2023 und 10.04.2023 entfällt)

16.10.2023 – 27.10.2023

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen)

Mo bis Fr jeweils von 12.00 Uhr – 12.45 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €

27.03.2023 – 11.04.2023 (07.04.2023 und 10.04.2023 entfällt)

16.10.2023 – 27.10.2023

Ferenschwimmkurse 2023

im Hallenbad Eversten

Seepferdchen Kurs

Mo bis Fr jeweils von 10.30 Uhr – 11.15 Uhr

oder Mo bis Fr jeweils von 11.15 – 12.00 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €

27.03.2023 – 11.04.2023 (07.04.2023 und 10.04.2023 entfällt)

16.10.2023 – 27.10.2023

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

(Voraussetzung ist das Seepferdchen)

Mo bis Fr jeweils von 12.00 Uhr – 12.45 Uhr, 45 Min., 10 Einheiten 90 €

27.03.2023 – 11.04.2023 (07.04.2023 und 10.04.2023 entfällt)

16.10.2023 – 27.10.2023

Stand 10-2022, Änderungen vorbehalten!

Bildquellen. O.Lantis; Geue Fotografie; Thomas Weber, Tobias Frick, ©nd3000,

©lotus_studio- stock.adobe.com, Wavebreakmedia | istockphoto.com, lmgort-

hand | iStockphoto.com, Microgen | stock.adobe.com