

T R E N D S P O R T S
IN OLDENBURG

Olantis
Huntebad

**Sport- und Gesundheitsangebote
im Wasser und die
Schwimmschule**

2012

ALLE INFOS IN EINEM HEFT

Liebe Gäste,

viele von Ihnen haben sich sicherlich als guten Vorsatz für dieses Jahr vorgenommen, sich mehr zu bewegen. Aber wozu sich ins Fitness-Center quälen oder sich lustlos beim Joggen verausgaben? Probieren Sie es doch einfach einmal mit **Wassersport!**

Denn Ausdauer- und Krafttraining im Wasser ist eine sehr effektive Trainingsmethode, die den Körper zuverlässig kräftigt, formt und dabei auch noch Spaß macht.

Unser umfangreiches Angebot an Wassersport...

- steigert die Sauerstoffaufnahme des Körpers
- senkt Herzfrequenz und Blutdruck
- erhöht die periphere Durchblutung
- trainiert den Herzkreislauf und die Skelettmuskulatur
- aktiviert die Hormonbildung
- stabilisiert das Immunsystem
- schont die Gelenke
- trainiert den Körper und lässt ihn ästhetisch aussehen
- motiviert besonders durch das Trainieren in der Gruppe

Für den Schwimm-Nachwuchs haben wir das Angebot erweitert: In den Osterferien werden jetzt noch mehr Schwimmkurse in den Hallenbädern durch die Sportwelt angeboten.

Im Sommer sind im Freibad Flötenteich mehrere Schwimmkurse geplant, um auch den Kindern im Stadtnorden eine nahe Übungsmöglichkeit zu bieten.

Das Hallenbad Kreyenbrück bietet im Stadtsüden ideale Bedingungen um Schwimmkurse für Anfänger sowie Fortgeschrittene durchzuführen.

Wir bieten viele Möglichkeiten, Ihren Kindern das Schwimmen zu lehren: Durch mehrere Standorte, unterschiedliche Wochentage und Trainingszeiten wird auch für Ihre Kinder das ideale Trainieren ermöglicht.

Einen Überblick über die Vielfalt unserer Wassersport-Angebote finden Sie unter: **<http://www.olantis.com/online-buchung>**. Dort können Sie sich dann auch zu diversen Kursen anmelden.

Wir freuen uns darauf, Sie bald in unserem Hause begrüßen zu können.

Also fassen Sie sich ein Herz und tun Sie etwas für Ihre Fitness – aber mit Spaß!

Denis Minich
OLantis-Sportwelt

Inhaltsverzeichnis

WASSERGYMNASTIK IN DER SCHWANGERSCHAFT	4
AQUA-FITNESS NACH DER SCHWANGERSCHAFT	5
BABY- UND KLEINKINDSCHWIMMEN	6
ELTERN-KIND-SCHWIMMEN	7
SEESTERN-KURS (WASSERGEWÖHNUNGSKURS TEIL 1)	8
FROSCH-KURS (WASSERGEWÖHNUNGSKURS TEIL 2)	9
SEEPFERDCHEN-SCHWIMMKURSE	10
ANTON'S-SCHWIMMKURS (FÜR FRISCHE SEEPFERDCHEN-BESITZER)	13
SCHWIMMKURS FÜR FORTGESCHRITTENE	14
STILSCHWIMMKURS	15
AQUA-FIT	16
AQUA-ROBIC	17
AQUA-POWER	18
AQUA-JOGGING	20
AQUA-BIKING	21
AQUA – BIKING FÜR FORTGESCHRITTENE	22
MOLLY-POWER	23
AQUA-FITNESS AM VORMITTAG	24
WASSERGYMNASTIK 50+ "FIT INS ALTER"	25
WEITERE 50+ ANGEBOTE	26
ANGEBOTE IM HALLENBAD KREYENBRÜCK	27
ANGEBOTE IM HALLENBAD KREYENBRÜCK (AQUA-FITNESS)	29
KURSANGEBOT IM THERAPIE- UND BEWEGUNGSBAD	30
AGB OLANTIS-SPORTWELT	31

Wassergymnastik in der Schwangerschaft

In relaxter Umgebung und bei einer angenehm warmen Wassertemperatur erleben die Frauen ein körperbewusstes sowie entspanntes Wassergymnastik-Programm.

Die Wassergymnastik tut auch den Babys sehr gut. Zum einen, weil sie in dieser Zeit doppelt abgeschirmt sind gegen laute Geräusche und Erschütterungen, zum anderen, weil sie intensiv an Mamis Wohlbefinden teilhaben.

Der Kurs umfasst:

- 1) Das Erhalten der gegenwärtigen Kondition
- 2) Der Erhalt der Beweglichkeit
- 3) Wege der Entspannung kombiniert mit Atemübungen
- 4) Entgegenwirken der schwangerschaftsbedingten Schonhaltung
- 5) Verbesserung der Sauerstoffversorgung für Mutter und Kind
- 6) Kontakt zu anderen schwangeren Frauen

Lehrschwimmbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	11:15					
	19:00		19:00			

Termine

Informationen unter der Telefonnummer (04 41) 36 13 16 16

Kursdauer

Die Wassergymnastik in der Schwangerschaft findet in festen Gruppen statt. Die Anzahl der Kurseinheiten ist vom Befinden der werdenden Mutter abhängig. An bis zu 14 Einheiten können die Teilnehmerinnen teilnehmen.

1 Einheit = 50 min.

Kursgebühr

7,50 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 2,5 Std.

Aqua-Fitness nach der Schwangerschaft

und Beckenbodentraining im Wasser bei 31°C

Nach dem Wochenbett bieten wir Ihnen Kurse zur Rückbildung der an der Schwangerschaft und Geburt beteiligten Körperzonen an.

In diesem Kurs wird Anleitung gegeben zur Kräftigung und Straffung sämtlicher an der Geburt und Schwangerschaft beteiligten Muskeln, insbesondere des Beckenbodens. Lockerungs- und Entspannungsübungen tragen zum Wohlfühlen bei. Aber auch kleine Tricks und Tipps zum täglichen Tragen und Heben und zur Schonung des Beckenbodens werden Ihnen in diesem Kurs vermittelt.

Kursinhalt:

- 1) Förderung der Körperbeweglichkeit und des Körpergefühls
- 2) Kreislauf- und Konditionsübungen
- 3) Kräftigung der Muskelpartien, die sich besonders während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben (u.a. Bauch, Rücken, Beckenboden)
- 4) gezielte Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens
- 5) Entspannungsübungen
- 6) Erfahrungsaustausch

Lehrschwimmbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	20:00		20:00			

Termine

Winter

Kurs 1	dienstags	03.01.2012 – 06.03.2012
Kurs 2	donnerstags	26.01.2012 – 29.03.2012

Frühling

Kurs 1	dienstags	13.03.2012 – 22.05.2012
Kurs 2	donnerstags	05.04.2012 – 14.06.2012

Sommer

Kurs 1	dienstags	29.05.2012 – 31.07.2012
Kurs 2	donnerstags	21.06.2012 – 23.08.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 50 min., 1 x pro Woche. An Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

77,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 2 Std.

Baby- und Kleinkindschwimmen

Ab sofort bieten wir Ihnen noch individuellere Kurse für Ihren Nachwuchs an. Die altersspezifische Ausrichtung in den einzelnen Kursangeboten ermöglicht unseren Trainerinnen und Trainern noch spezieller auf die Entwicklungsphasen einzugehen.

So steht die Gewöhnung des Babys zwischen 4 und 12 Monaten an das Element Wasser und das richtige Bewegen von Mutter oder Vater und Kind im Vordergrund. Dabei wird die Eltern-Kind-Beziehung vertieft. Bei den weiterführenden Kursen werden Schritt für Schritt u. a. Schwimmhilfen eingesetzt, komplexere Bewegungsabläufe erlernt und auch ein Sprung vom Beckenrand geübt. Den Sprösslingen soll es ganz einfach Spaß machen, den kindlichen Bewegungsdrang im Urelement Wasser, das auf 31°- 32°Celsius erwärmt ist, spielerisch zu entfalten.

Lehrschwimmbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		09:15				
		15:15		11:00		
		*16:00**				

(*ab 12 Monate)

(**ab 8-18 Monate)

Termine

Winter

Kurs 1	mittwochs 09.15	Uhr	(4-12 Monate)	18.01.2012 – 21.03.2012
Kurs 2	mittwochs 15:15	Uhr	(ab 4-12 Monate)	18.01.2012 – 21.03.2012
Kurs 3	mittwochs 16:00	Uhr	(**ab 8-18 Monate)	18.01.2012 – 21.03.2012
Kurs 4	freitags 11.00	Uhr	(ab 4-12 Monate)	20.01.2012 – 23.03.2012

Frühling

Kurs 1	mittwochs 09.15	Uhr	(4-12 Monate)	28.03.2012 – 30.05.2012
Kurs 2	mittwochs 15:15	Uhr	(ab 4-12 Monate)	18.04.2012 – 20.06.2012
Kurs 3	mittwochs 16:00	Uhr	(**ab 8-18 Monate)	18.04.2012 – 20.06.2012
Kurs 4	freitags 11.00	Uhr	(ab 4-12 Monate)	13.04.2012 – 15.06.2012

Sommer

Kurs 1	mittwochs 09.15	Uhr	(4-12 Monate)	06.06.2012 – 08.08.2012
Kurs 2	mittwochs 15:15	Uhr	(ab 4-12 Monate)	05.09.2012 – 14.11.2012
Kurs 3	mittwochs 16:00	Uhr	(**ab 8-18 Monate)	19.10.2011 – 21.12.2011
Kurs 4	freitags 11.00	Uhr	(ab 4-12 Monate)	22.06.2012 – 24.08.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 45 min., 1 x pro Woche. An Feiertagen findet kein Unterricht statt.
(Das Programm umfasst 30 min., 15 Minuten freie Spielzeit)

Kursgebühr

77,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min., freier Eintritt für ein Elternteil

Eltern–Kind–Schwimmen

Ein Kurs für 2- bis 3 ½-jährige Kinder, die spielerisch in Begleitung ihrer Eltern die Grundfähigkeiten im Wasser kennen lernen. Der Schritt nach dem Babyschwimmen ist gewaltig. Die Kinder trauen sich mehr zu und erkunden mit einer neuen Perspektive die Umwelt. Hier in diesem Kurs erfahren die Kinder neue Möglichkeiten, sich im Wasser zu bewegen.

Freizeitbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			16:00			

Termine

Winter

Kurs 1 donnerstags 16.02.2012 – 19.04.2012

Frühling

Kurs 1 donnerstags 26.04.2012 – 05.07.2012

Sommer

Kurs 1 donnerstags 12.07.2012 – 13.09.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 30 min., 1 x pro Woche. An Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min., freier Eintritt für ein Elternteil

Seestern-Kurs (Wassergewöhnungskurs Teil 1)

Der erste Abschnitt der Schwimmbildung für Kinder ab 3 ½ Jahre

Der Seestern-Kurs ist die erste Station in der OLantis Sportwelt – Schwimmbildung. Die Kinder bauen ihr Verhältnis zum Wasser auf, verlieren mögliche Ängste, gewinnen Vertrauen und sammeln zahlreiche Erfahrungen.

Zielorientierte Spiel- und Methodenreihen sind wichtig und richtig. Sie sind nicht (wie häufig angenommen) Zeitverschwendung. Schweben im Wasser, sich fortbewegen im Wasser sowie das Verstecken unter Wasser sind die kleinen Ziele des Kurses. Was in der Wassergewöhnung und -bewältigung versäumt wird, muss später mühselig mit viel Zeitaufwand nachgeholt werden, um richtig Schwimmen lernen zu können.

Lehrschwimmbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:45						
17:15						

Termine

Winter

Kurs 1	montags 16:45 Uhr	13.02.2012 – 23.04.2012
Kurs 2	montags 17:15 Uhr	13.02.2012 – 23.04.2012

Frühling

Kurs 1	montags 16:45 Uhr	30.04.2012 – 09.07.2012
Kurs 2	montags 17:15 Uhr	30.04.2012 – 09.07.2012

Sommer

Kurs 1	montags 16:45 Uhr	16.07.2012 – 17.09.2012
Kurs 2	montags 17:15 Uhr	16.07.2012 – 17.09.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 30 min., 1 x pro Woche. An Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Frosch-Kurs (Wassergewöhnungskurs Teil 2)

Der zweite Abschnitt der Schwimmbildung für Kinder ab 4 Jahre

Der Frosch-Kurs ist die zweite Station in der OLantis Sportwelt–Schwimmbildung. Die wassergewöhnten Kinder werden eingeführt in die Techniken des Schwimmens. Durch leichte Übungen schnuppern die Kinder an den 4 Stilarten des Schwimmens. Spielerische Aufbauform ohne konkrete Ziele tragen zu der lockeren Atmosphäre bei. Die Kinder experimentieren im Wasser und eignen sich mit Hilfe der abwechslungsreichen Übungen den Umgang mit den Eigenschaften des Elementes an.

Lehrschwimmbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	16:15			16:00		

Termine

Winter

Kurs 1 dienstags 16:15 Uhr 10.01.2012 – 13.03.2012
Kurs 2 freitags 16:00 Uhr 06.01.2012 – 16.03.2012

Frühling

Kurs 1 dienstags 16:15 Uhr 20.03.2012 – 29.05.2012
Kurs 2 freitags 16:00 Uhr 23.03.2012 – 01.06.2012

Sommer

Kurs 1 dienstags 16:15 Uhr 05.06.2012 – 07.08.2012
Kurs 2 freitags 16:00 Uhr 08.06.2012 – 10.08.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 30 min., 1 x pro Woche. An Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Seepferdchen-Schwimmkurse

Der dritte Abschnitt der Schwimmausbildung für Kinder ab 5 Jahre

Das OLantis Huntebad-Team lädt ein, richtiges Schwimmen zu lernen.

Wir bieten drei verschiedene Schwimmkurse an:

- **Intensiv-Seepferdchen-Schwimmkurs**
- **Seepferdchen-Schwimmkurs; zwei Einheiten in der Woche (montags & dienstags)**
- **Seepferdchen-Schwimmkurs; zwei Einheiten in der Woche (donnerstags & freitags)**

Speziell ausgebildete Schwimmlehrerinnen und -lehrer der OLantis Sportwelt führen die Kurse durch und vermitteln:

- Erlernen der Schwimmbewegungen
- Koordination der Schwimmbewegungen im tiefen Wasser
- einfache Tauchübungen
- Baderegeln

Zum Ende des Schwimmkurses hat jedes Kind die Möglichkeit, mit der Schwimmprüfung sein erstes Schwimmbzeichen - das Seepferdchen - zu erreichen. Diese Prüfung beinhaltet:

- 25 Meter Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes aus schultertiefem Wasser
- Sprung vom Beckenrand

Wer es nicht schafft – halb so schlimm, man kann ja am Aufbaukurs teilnehmen.

Um Ihr Kind bei uns anzumelden, rufen Sie uns an,
schicken Sie uns eine E-Mail oder buchen Sie den Kurs
unter www.olantis.com/online-buchung/

**Was kostet der Kurs? Wie lange dauert eine Einheit?
Darf ich mit zum Schwimmkurs?...**

Intensiv-Kinderanfängerschwimmkurse für Kinder ab 5 Jahre

Schwimmen lernen in 12 Tagen

(montags, dienstags, donnerstags und freitags um 14.30 Uhr, 3 Wochen)

für wassergewöhnte Kinder, die ihr Seepferdchen erlangen wollen.

Ggf. fällt der Kurstag im Verlauf des Kurses auf einen Mittwoch. Die Information wird der Schwimmlehrer in diesen Fall unverzüglich an Sie weiterleiten.

Kursdauer

12 Einheiten x 45 min., 4 x die Woche. An Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

80,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Anfängerschwimmkurs (montags & dienstags) für Kinder ab 5 Jahre

Anfängerschwimmkurs 2 x wöchentlich montags und dienstags um **15:30 Uhr**

Kursdauer

12 Einheiten x 45 min., 2 x die Woche. An Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Anfängerschwimmkurs (donnerstags & freitags) für Kinder ab 5 Jahre

Anfängerschwimmkurs 2 x wöchentlich donnerstags und freitags um **15:15 Uhr**

oder

Anfängerschwimmkurs 2 x wöchentlich donnerstags und freitags um **16:45 Uhr**

Kursdauer

12 Einheiten x 45 min., 2 x die Woche. An Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Der Eintritt für die Begleitperson ist in der Kursgebühr nicht enthalten!

Für die Benutzung der Erlebniswelt muss der normale Tarif an der Kasse bezahlt werden!

Aufgrund der großen Nachfrage veröffentlichen wir für die Anfängerschwimmkurse keine Termine. Anmeldungen und Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer: **0441-36 13 16 16** oder schreiben Sie eine E-Mail an **sportwelt@olantis-bad.de** oder buchen Sie den Kurs unter **www.olantis.com/online-buchung/**

Lehrschwimmbecken (Wassertemperatur ca. 31 °C, Wassertiefe 0,80 – 1,35 m)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
AK13:30	AK13:30		AK13:30	AK13:30
IK 14:30	IK 14:30		IK 14:30	IK 14:30
SK15:30	SK 15:30		SK 15:15	SK 15:15
			SK 16:45	SK 16:45

AK = Aufbaukurs (für nicht bestandene Seepferdchen)

IK = Intensivkurs

SK = Schwimmkurs 2 x wöchentlich

Termine

Anmeldungen und Informationen unter der Telefonnummer (04 41) 36 13 16 16

Außerdem bieten wir in den Herbst- und Osterferien Ferienkurse in den Hallenbädern Eversten und Kreyenbrück an. Bei Interesse bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden.

**Gut Nass!
Und viel Spaß!**

Anton's-Schwimmkurs (für frische Seepferdchen-Besitzer)

Der vierte Abschnitt der Schwimmausbildung für Seepferdchen-Besitzer

Gerade das Seepferdchen bestanden aber noch nicht fit für den Freischwimmer?

Wir bereiten Ihre Kinder langsam für das Bronze-Abzeichen vor. Mit leichten Übungen und ein paar Tricks lernen die Kinder, sich sicherer im Wasser zu bewegen.

- Stilverbesserung
- Streckenschwimmen (25 m Becken)
- Tauchübungen
- Baderegeln

Lehrschwimmbecken / 25 m Becken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14:00		14:00				

Termine

Winter

Kurs 1	montags	14:00 Uhr	09.01.2012 – 26.03.2012
Kurs 2	mittwochs	14:00 Uhr	11.01.2012 – 28.03.2012

Frühling

Kurs 1	montags	14:00 Uhr	02.04.2012 – 02.07.2012
Kurs 2	mittwochs	14:00 Uhr	04.04.2012 – 20.06.2012

Sommer

Kurs 1	montags	14:00 Uhr	09.07.2012 – 24.09.2012
Kurs 2	mittwochs	14:00 Uhr	27.06.2012 – 12.09.2012

Kursdauer

12 Einheiten x 30 min., 1 x pro Woche. An den Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Der fünfte und der letzte Abschnitt der Schwimmausbildung der OLantis Sportwelt

Die Kinder werden je nach Leistungsstand in Gruppen aufgeteilt. Ziel des Kurses ist es, die Kinder für das Deutsche Jugendschwimmabzeichen (Bronze, Silber, Gold (ab 9 Jahre) vorzubereiten.

25 m Becken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			*10:00	*10:00		
			*10:45	*10:45		
	15:00		15:00			

* Sommerferienkurs

Termine

Winter

Kurs 1 dienstags 31.01.2012 – 03.04.2012
Kurs 2 donnerstags 05.01.2012 – 08.03.2012

Frühling

Kurs 1 dienstags 10.04.2012 – 19.06.2012
Kurs 2 donnerstags 15.03.2012 – 24.05.2012

Sommer

Kurs 1 dienstags 26.06.2012 – 28.08.2012
Kurs 2 donnerstags 31.05.2012 – 02.08.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 45 min., 1 x pro Woche. An Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Stilschwimmkurs

Verschiedene Schwimmtechniken wie Brust-, Kraul-, Rückenkraul- und Delphin-
schwimmstil kennen lernen oder verfeinern

Kursleitung: Schröder, Nicola

E-Mail: nicola.schroeder@web.de

Telefon: 0175 – 2848287 0441 - 486980

Schwimmerbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	20:00 Anfänger		20:00 Fortgeschrittene			

Termine

Winter

Kurs 1 dienstags 10.01.2012 – 13.03.2012

Kurs 2 donnerstags 12.01.2012 – 15.03.2012

Frühling

Kurs 1 dienstags 20.03.2012 – 29.05.2012

Kurs 2 donnerstags 22.03.2012 – 31.05.2012

Sommer

Kurs 1 dienstags 05.06.2012 – 07.08.2012

Kurs 2 donnerstags 07.06.2012 – 09.08.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 45 min., 1 x die Woche. An den Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Aqua-Fit

Aqua-Fit dient vor allem der Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Dabei werden sowohl die speziellen Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Widerstand sowie Sog- und Strudelwirkungen ausgenutzt als auch Hilfsgeräte wie Bretter, Bälle und Ringe benutzt.

Aqua-Fit wird der konditionellen Wassergymnastik angeordnet und umfasst alle Aqua-Fitness Richtungen.

Freizeitbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			20:00			
			21:00			

Termine

Winter

Kurs 1 donnerstags 20:00 Uhr 16.02.2012 – 19.04.2012
Kurs 2 donnerstags 21:00 Uhr 16.02.2012 – 19.04.2012

Frühling

Kurs 1 donnerstags 20:00 Uhr 26.04.2012 – 05.07.2012
Kurs 2 donnerstags 21:00 Uhr 26.04.2012 – 05.07.2012

Sommer

Kurs 1 donnerstags 20:00 Uhr 12.07.2012 – 13.09.2012
Kurs 2 donnerstags 21:00 Uhr 12.07.2012 – 13.09.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 45 min., 1 x die Woche. An den Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Aqua-Robic

Aqua-Robic ist eine besondere Form des Ausdauertrainings. Dieses Training wird durch die Einwirkung des Wassers auf den Körper noch verstärkt, belastet aber die Gelenke weniger als ein Training an Land.

Ziel dieses Kurses ist es, die Kondition zu verbessern imf im Allgemeinen den gesamten Körper zu formen. Das heißt, verschiedene Bewegungsabläufe werden mit mittlerer bis schneller Bewegungsgeschwindigkeit mit leichtem oder schwerem Widerstand ausgeführt. Zur Steigerung der Intensität werden "Aqua-Hilfsmittel" eingesetzt, z. B. Handschuhe, Poolnudeln oder auch Hanteln.

Hier werden auch die Koordination und die korrekte Körperhaltung angesprochen.

Lehrschwimmbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				18:00		
				19:00		

Termine

Sommer

Winter

Kurs 1 freitags 18:00 Uhr 24.02.2012 – 11.05.2012
Kurs 2 freitags 19:00 Uhr 24.02.2012 – 11.05.2012

Frühling

Kurs 1 freitags 18:00 Uhr 18.05.2012 – 20.07.2012
Kurs 2 freitags 19:00 Uhr 18.05.2012 – 20.07.2012

Sommer

Kurs 1 freitags 18:00 Uhr 27.07.2012 – 28.09.2012
Kurs 2 freitags 19:00 Uhr 27.07.2012 – 28.09.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 45 min., 1 x die Woche. An den Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Aqua-Power

Aqua-Power - die totale Fitness im Medium Wasser und die beste Alternative zu jedem herkömmlichen Fitness-Studio

Aqua-Power ist ein ganzheitliches Training im Wasser, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht, die ein gesunder Körper benötigt.

Aqua-Power nutzt die Vorteile des Wassers, kombiniert mit Trainingsgeräten in Verbindung mit Musik. Diese nahezu ideale Mischung macht diese Form des Aqua-Trainings zu einer äußerst beliebten und erfolgreichen Trainingsmethode.

Aqua-Power ist effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand bieten sowohl Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven Trainings für Personen jeden Alters und jeder Fitness-Stufe. Es werden Ausdauer und Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit unter schonenden Bedingungen für Gelenke und Muskeln trainiert. Kein anderes Trainingsprogramm sichert all diese Vorteile ohne negative Nebeneffekte wie sie beim Trainieren an Land auftreten. Verletzungen oder ein schmerzhafter Muskelkater am darauf folgenden Tag sind endlich out.

Freizeitbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	18:30					
19:00	19:15					
20:00		20:00				
21:00		21:00				

Termine Aqua-Power

Winter

Kurs 1	montags	19:00 Uhr	27.02.2012 – 07.05.2012
Kurs 2	montags	20:00 Uhr	27.02.2012 – 07.05.2012
Kurs 3	montags	21:00 Uhr	27.02.2012 – 07.05.2012
Kurs 4	dienstags	18:30 Uhr	03.01.2012 – 06.03.2012
Kurs 5	dienstags	19:15 Uhr	03.01.2012 – 06.03.2012
Kurs 6	mittwochs	20:00 Uhr	04.01.2012 – 07.03.2012
Kurs 7	mittwochs	21:00 Uhr	04.01.2012 – 07.03.2012

Frühling

Kurs 1	montags	19:00 Uhr	14.05.2012 – 23.07.2012
Kurs 2	montags	20:00 Uhr	14.05.2012 – 23.07.2012
Kurs 3	montags	21:00 Uhr	14.05.2012 – 23.07.2012
Kurs 4	dienstags	18:30 Uhr	13.03.2012 – 22.05.2012
Kurs 5	dienstags	19:15 Uhr	13.03.2012 – 22.05.2012
Kurs 6	mittwochs	20:00 Uhr	14.03.2012 – 16.05.2012
Kurs 7	mittwochs	21:00 Uhr	14.03.2012 – 16.05.2012

Sommer

Kurs 1	montags	19:00 Uhr	30.07.2012 – 01.10.2012
Kurs 2	montags	20:00 Uhr	30.07.2012 – 01.10.2012
Kurs 3	montags	21:00 Uhr	30.07.2012 – 01.10.2012
Kurs 4	dienstags	18:30 Uhr	29.05.2012 – 31.07.2012
Kurs 5	dienstags	19:15 Uhr	29.05.2012 – 31.07.2012
Kurs 6	mittwochs	20:00 Uhr	23.05.2012 – 25.07.2012
Kurs 7	mittwochs	21:00 Uhr	23.05.2012 – 25.07.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 45 min., 1 x die Woche. An den Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 € , Gesamtaufenthalt im OLantis Hunttebad 90 min.

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist aus Amerika zu uns gekommen und ist eine Trainingsmethode für Athleten. Die Bewegung, die man bei dieser Art des Trainings macht, ähnelt sehr stark der des Laufens - daher der Name.

Beim Aqua-Jogging ist die Kontraktion der Muskeln jedoch anders als bei der normalen Laufbewegung. Aufgrund des permanenten Widerstandes gibt es keine Entspannungsphase. Im Vergleich zum herkömmlichen Laufen werden die Muskeln länger, aber weniger intensiv beansprucht. Die Bänder, Sehnen und Gelenke der unteren Gliedmaßen werden im Wasser entlastet, da sie das Körpergewicht im Schwebезustand nicht zu tragen brauchen. Das Körpergewicht muss also nicht als Ballast mitgeführt werden.

Unser Aqua-Jogging-Kurs zielt darauf ab, Ihre Ausdauer zu verbessern. Weiterhin ist uns wichtig, dass Sie gemeinsam mit Anderen Sport treiben und dabei Spaß haben.

25 m Becken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
19:00		19:00				

Termine

Winter

Kurs 1 montags 19:00 Uhr 27.02.2012 – 07.05.2012
Kurs 2 mittwochs 19:00 Uhr 04.01.2012 – 07.03.2012

Frühling

Kurs 1 montags 19:00 Uhr 14.05.2012 – 23.07.2012
Kurs 2 mittwochs 19:00 Uhr 14.03.2012 – 16.05.2012

Sommer

Kurs 1 montags 19:00 Uhr 30.07.2012 – 01.10.2012
Kurs 2 mittwochs 19:00 Uhr 23.05.2012 – 25.07.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 45 min., 1 x die Woche. An den Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 € , Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Aqua-Biking

Die Bewegung des Wassers übt regelrecht eine Hydromassage aus. Der Stoffwechsel wird aktiviert, Beine, Gesäß, Arme und Bauch gestrafft sowie Herz und Lungen gestärkt.

Es wird in Gruppen mit 9 Personen trainiert, egal welchen Alters oder Geschlechts. Um die Wirkungskraft der Übungen zu unterstützen, gibt es eine musikalische Begleitung. Wenn die Musik einen Rhythmus von 120 BMP aufweist, werden jeweils mit der linken und mit der rechten Körperhälfte 60 Umdrehungen gemacht.

Mit dem Aqua-Bike kann vorwärts oder rückwärts trainiert werden. Dies bietet zum Vergleich der Trainingsmethode an Land abwechslungsreiche Vorteile, die sogar im Rahmen von Rehabilitationsmaßnahmen eingesetzt werden können.

Aqua-Bikes sind einstellbar und werden in ungefähr 100/140 cm Tiefe platziert.

NOTWENDIGES ZUBEHÖR UND AUSSTATTUNG:

- Badeschuhe (auch mit kleinen Flossen), um sich nicht die Füße zu verletzen
- Badeanzug (Einteiler) für Frauen
- Trinkwasser mit Mineralzusatz, um dem Körper die verbrauchte Flüssigkeit wieder zuzuführen

Lehrschwimmbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		19:30				
		20:30				

Termine

Winter

Kurs 1	mittwochs	19:30 Uhr	11.01.2012 – 14.03.2012
Kurs 2	mittwochs	20:30 Uhr	11.01.2012 – 14.03.2012

Frühling

Kurs 1	mittwochs	19:30 Uhr	21.03.2012 – 23.05.2012
Kurs 2	mittwochs	20:30 Uhr	21.03.2012 – 23.05.2012

Sommer

Kurs 1	mittwochs	19:30 Uhr	30.05.2012 – 01.08.2012
Kurs 2	mittwochs	20:30 Uhr	30.05.2012 – 01.08.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 45 min., 1 x die Woche. An den Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

90,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Hinweis:

Die passenden Neopren/Surf-Schuhe können Sie an der Kasse im OLantis Huntebad für 9,90 Euro erwerben.

Aqua – Biking für Fortgeschrittene

NOTWENDIGES ZUBEHÖR UND AUSSTATTUNG:

- Badeschuhe (auch mit kleinen Flossen), um sich nicht die Füße zu verletzen
- Badeanzug (Einteiler) für Frauen
- Trinkwasser mit Mineralzusatz, um dem Körper die verbrauchte Flüssigkeit wieder zuzuführen

Lehrschwimmbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	18:00					

Termine

Winter

Kurs 1	dienstags	18:00 Uhr	10.01.2012 – 21.02.2012
Kurs 2	dienstags	18:00 Uhr	28.02.2012 – 10.04.2012

Frühling

Kurs 1	dienstags	18:00 Uhr	17.04.2012 – 05.06.2012
--------	-----------	-----------	-------------------------

Sommer

Kurs 1	dienstags	18:00 Uhr	12.06.2012 – 24.07.2012
Kurs 2	dienstags	18:00 Uhr	31.07.2012 – 11.09.2012

Kursdauer

7 Einheiten x 45 min., 1 x die Woche. An den Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Hinweis

Die passenden Neopren/Surf-Schuhe können Sie an der Kasse im OLantis Huntebad für 9,90 Euro erwerben.

Molly-Power

Molly-Power ist für die stabile Dame bzw. für den stabilen Herren. Von leichten bis schweren Übungen und mit leichtem bis zum schweren Widerstand soll in diesem Kurs der Körper trainiert werden.

Es geht darum, dass vor allem die Ausdauer und Fitness verbessert werden aber auch die Kraft besser eingesetzt werden kann und eine korrekte Körperhaltung erreicht wird.

Das Training im Element Wasser ist schonend für die Gelenke und verbessert die alltägliche Fitness.

Freizeitbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	20:00					
	21:00					

Termine

Winter

Kurs 1 dienstags 20:00 Uhr 03.01.2012 – 06.03.2012
Kurs 2 dienstags 21:00 Uhr 03.01.2012 – 06.03.2012

Frühling

Kurs 1 dienstags 20:00 Uhr 13.03.2012 – 22.05.2012
Kurs 2 dienstags 21:00 Uhr 13.03.2012 – 22.05.2012

Sommer

Kurs 1 dienstags 20:00 Uhr 29.05.2012 – 31.07.2012
Kurs 2 dienstags 21:00 Uhr 29.05.2012 – 31.07.2012

Kursdauer

10 Einheiten x 45 min., 1 x die Woche. An den Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Kursgebühr

72,00 € , Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

Aqua-Fitness am Vormittag

Diese Aqua-Fitnesskurse am Vormittag richten sich in erster Linie an Mütter, die in den Vormittagsstunden etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten und an sportbegeisterte Menschen, die gesund und erfrischt in ihren Tag starten wollen.

Aqua-Fitness dient der Auffrischung und Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Der Kurs findet im brusttiefen Wasser statt mit vielen verschiedenen Übungsmaterialien und wird begleitet von flotter Musik.

Freizeitbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	09:30		9:30			

Kursdauer

45 min.

Kursgebühr

Teilnahme-Karte 6,50 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

10er-Karte 52,00 €

Wassergymnastik 50+ "Fit ins Alter"

Wassergymnastik bietet Ihnen die Möglichkeit, bis weit ins hohe Alter sportlich aktiv zu sein. Durch den Auftrieb des Wassers werden Ihre Gelenke entlastet und Sie können somit schonend Sport treiben.

Für Senioren ist die Gesunderhaltung des Knochenbaus durch regelmäßige Bewegung besonders wichtig. Degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates finden bei der Wassergymnastik besondere Beachtung.

Innerhalb des Kurses werden Ihnen Koordinations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen näher gebracht. Genießen Sie die wohltuende Wärme.

Wer nie etwas beginnt, wird auch nie etwas erreichen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8:30		8:30			
		09:30		9:30		
		10:30				
		11:30				

Kursdauer

45 min.

Kursgebühr

Teilnahme-Karte 6,50 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

10er-Karte 52,00 €

Weitere 50+ Angebote

Der Tag beginnt mit einer Wassergymnastikstunde. Nach dem Sport können die Teilnehmer entweder die Erlebniswelt genießen oder sich in die Saunawelt begeben. Der Aufenthalt begrenzt sich bis maximal 12:00 Uhr.

Montags sind ausschließlich Damen eingeladen, denn montags ist Damen-Tag in der Saunawelt. Freitags können natürlich auch die Herren in den Genuss kommen, dieses Angebot wahrzunehmen.

Die Saunawelt öffnet ab 9:00 Uhr.

Freizeitbecken

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30				8:30		

Kursdauer

Die Wassergymnastik beläuft sich auf 45 min., der Gesamtaufenthalt bis maximal 12:00 Uhr

Kursgebühr

Teilnahme-Karte 10,50 €, inkl. Eintritt für die Saunawelt bis 12.00 Uhr

10er-Karte 95,00 €

Angebote im Hallenbad Kreyenbrück

Genießen auch Sie die Vorzüge einer individuellen Betreuung im Hallenbad Kreyenbrück, Brandenburger Straße 40, direkt am Klinikum Oldenburg. In unserem Sportschwimmbad können Sie ungestört trainieren, Schwimmen lernen oder sich einfach nur gesund und fit halten. Während der Kursangebote ist das Bad für die Öffentlichkeit nicht zugänglich, so dass sehr produktiv trainiert werden kann. Der Hubboden wird je nach Kurs auf die optimale Wassertiefe eingestellt.

Parkplätze und Fahrradständer sind direkt vor der Haustür. Eine Bushaltestelle ist ebenfalls sehr gut erreichbar.

Die Betreuung der Kurse erfolgt durch das erfahrene Team der OLantis-Sportwelt. Nähere Informationen zu den Kursen und Anmeldungen bekommen Sie telefonisch unter 0441-36131616 oder direkt an der OLantis-Kasse.

Anfängerschwimmkurs 2 x wöchentlich

(2 x pro Woche, dienstags 16:15 Uhr und donnerstags 15.45 Uhr)
Gesamtzeit 45 min. 12 Einheiten, 72,00 €

Termin: Kurs 1 10.01.2012 – 16.02.2012
Kurs 2 21.02.2012 – 29.03.2012

Anfängerschwimmkurs II

(1 x pro Woche, samstags 10:30 Uhr)
Gesamtzeit 45 min. 12 Einheiten, 72,00 €

Termin: Kurs 1 07.01.2012 – 24.03.2012

Anfängerschwimmkurs III

(1 x pro Woche, samstags 11:15 Uhr)
Gesamtzeit 45 min. 12 Einheiten, 72,00 €

Termin: Kurs 1 07.01.2012 – 24.03.2012

Bei Interesse rufen Sie uns unter der Telefonnummer 0441/36 13 16 16 an oder schreiben Sie uns eine E-Mail sportwelt@olantis-bad.de oder buchen Sie einfach online unter: <http://www.olantis.com/Online-Buchung>

Fortführender- / Fortgeschrittenen-Schwimmkurse

(1 x pro Woche, donnerstags 15:00 Uhr)
Gesamtzeit 45 min. 12 Einheiten, 72,00 €

Termin:

Kurs 1 12.01.2012 – 29.03.2012

oder

(1 x pro Woche, donnerstags 16:30 Uhr)
Gesamtzeit 45 min. 12 Einheiten, 72,00 €

Termin:

Kurs 1 12.01.2012 – 29.03.2012

oder

1 x pro Woche, samstags 12:15 Uhr)
Gesamtzeit 45 min. 12 Einheiten, 72,00 €

Termin:

Kurs 1 07.01.2012 – 24.03.2012

Schwimmkurs für Erwachsene

(1 x pro Woche, samstags 13:00 Uhr)
Gesamtzeit 60 min. 12 Einheiten, 77,00 €

Termin:

Kurs 1 07.01.2012 – 24.03.2012

Bei Interesse rufen Sie uns unter der Telefonnummer 0441/36 13 16 16 an oder schreiben Sie uns eine E-Mail sportwelt@olantis-bad.de oder buchen Sie einfach online unter: <http://www.olantis.com/Online-Buchung>

Angebote im Hallenbad Kreyenbrück (Aqua-Fitness)

Ab September 2009

Aqua Fit

(1 x pro Woche, donnerstags 17:30 Uhr)
Gesamtzeit 45 min. 10 Einheiten, 72,00 €

Termin:

Kurs 1 16.02.2012 – 19.04.2012

Aqua Jogging

(1 x Woche donnerstags 18:15 Uhr)
Gesamtzeit 45 min. 10 Einheiten, 72,00 €

Termin:

Kurs 1 16.02.2012 – 19.04.2012

Aqua Power

(1 x Woche, donnerstags 19:00 Uhr)
Gesamtzeit 45 min. 10 Einheiten, 72,00 €

Termin:

Kurs 1 16.02.2012 – 19.04.2012

Bei Interesse rufen Sie uns unter der Telefonnummer 0441/36 13 16 16 an oder schreiben Sie uns eine E-Mail sportwelt@olantis-bad.de oder buchen Sie einfach online unter: <http://www.olantis.com/Online-Buchung>

Kursangebot im Therapie- und Bewegungsbad „Bischof Stählin“

Seit 2007 bietet die OLantis-Sportwelt neue Kurse im Stadtnorden an. In dem 32 Grad warmen und der sehr privaten und störungsfreien Atmosphäre bieten sich hier optimale Kurs- und Trainingsbedingungen. Im Untergeschoss des Altenzentrums an der Tübinger Straße 3 stehen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausreichend Umkleide- und Sanitäreinrichtungen zur Verfügung, so dass auch Eltern-Kind-Kurse hier optimal durchgeführt werden können.

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahre

1 x wöchentlich, Dienstag jeweils von 17:00 – 17:45 Uhr
12 Trainingseinheiten für 72 Euro

Wassergymnastik

Insgesamt bietet die OLantis Sportwelt vier Wassergymnastikgruppen an.

dienstags um

13:00 – 13:30 Uhr
13:45 – 14:15 Uhr
14:30 – 15:00 Uhr
15:15 – 15:45 Uhr

10 Trainingseinheiten für 56 Euro (Krankenkassenzuschuss möglich)

Bei Interesse können Sie sich für einen der Kurse unter der Telefonnummer 0441-36131616 anmelden.

AGB OLantis-Sportwelt

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Bäderbetriebsgesellschaft Oldenburg mbH (BBGO) für Kursangebote der OLantis-Sportwelt (Wasserkurse)

Die OLantis-Sportwelt bietet Kurse mit festgelegten Laufzeiten (feste Kurse) und zu Einzelterminen (offene Kurse) an.

Buchung/Anmeldung

Die Kursbuchung erfolgt für den gewählten Kurs zu einem festen Termin mit einer bestimmten Laufzeit. Sie können sich persönlich, per Fax oder Brief (Rückporto erwünscht), über unsere Homepage oder auch telefonisch anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich, auch wenn die Kursgebühr noch nicht entrichtet ist.

Anmeldung per Internet

Eine Anmeldung über die Internet-Kursbuchung (www.olantis-bad.de, www.olantis.de oder www.olantis.com) ist erst dann verbindlich bestätigt, wenn nach Zahlung der Kursgebühr die Kurskarte durch die BBGO ausgehändigt wurde.

Vertragsbeginn und -laufzeit

Der zwischen der Bäderbetriebsgesellschaft Oldenburg mbH (BBGO) und dem Mitglied geschlossene Vertrag beginnt mit der Zahlung des Teilnahmebeitrages, spätestens jedoch am Tag der Trainingseinheit mit Betreten des OLantis Huntebades oder eines der Stadtteilbäder. Der Vertrag endet am letzten Tag des Kurses mit Verlassen des Bades. Der Vertrag ist personenbezogen und nicht übertragbar. Der Vertrag wird für die Laufzeit des Kurses geschlossen und verpflichtet das Mitglied zur Zahlung der Kursgebühr.

Kündigung/Nichtteilnahme

Sollten in der abgeschlossenen Laufzeit nicht alle Trainingseinheiten in Anspruch genommen worden sein, verfallen sie. Ein Übertrag auf einen anderen Kurs ist nicht möglich, dies gilt auch bei kurzfristigen Erkrankungen und anderen Widrigkeiten.

Im Falle einer längeren Erkrankung (mehr als 30% der Trainingseinheiten) kann ein Kurs gekündigt werden, sofern ein ärztliches Attest vorgelegt wird, aus dem hervorgeht, dass der Kursteilnehmer nicht weiter trainieren darf. Bei einem Umzug in eine andere Stadt, die mehr als 50 km von Oldenburg entfernt ist, ist der Kursteilnehmer berechtigt, den Kurs unter Vorlage einer Meldebescheinigung zu kündigen. In den beiden Fällen wird die Kursgebühr anteilig zurückerstattet. Maßgeblich für die Berechnung ist der Zeitpunkt der schriftlichen Bekanntgabe der Kündigung inkl. Vorlage der Bescheinigungen bei der BBGO. Eine rückwirkende Erstattung ist in jedem Fall ausgeschlossen.

Eine Abmeldung beim Kursleiter ist wirkungslos; das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Kurskarte

Jeder Kursteilnehmer erhält bei Zahlung der Kursgebühr, spätestens jedoch zum Beginn des Kurses eine Kurskarte. Nur mit dieser Kurskarte ist der Zugang zu den Kursen möglich. Die Kurskarte ist zu Trainingseinheiten mitzubringen und auf Verlangen vorzuzeigen. Sie ist nicht übertragbar.

Für die Kurskarte für Kurse, die im OLantis Huntebad stattfinden, wird ein Pfand von 5 Euro erhoben, das bei Rückgabe der Karte am Kursende erstattet wird. Bei Verlust wird für eine Ersatzkarte 5 Euro berechnet.

Die auf der Kurskarte aufgebuchten Einheiten verfallen 4 Monate nach Ausstellung.

10er-Karten

Für einige der im Kursplan ausgewiesenen Kurse (offene Angebote) sind 10er-Karten erhältlich. Nur mit dieser 10er-Karte ist der Zugang zu den Kursen möglich. Die 10er-Karte ist zu Trainingseinheiten mitzubringen und auf Verlangen vorzuzeigen. Sie ist nicht übertragbar. Bei Verlust wird für eine Ersatzkarte 5 Euro berechnet.

Für die 10er-Karte für Kurse, die im OLantis Huntebad stattfinden, wird ein Pfand von 5 Euro erhoben, das bei Rückgabe der Karte am Kursende erstattet wird.

Die auf der 10er-Karte aufgebuchten Einheiten verfallen 12 Monate nach Ausstellung.

Gebühren

Die Kursgebühr wird eine Woche vor Kursbeginn zur Zahlung fällig. Die Gebühren und eventuell anfallende Mehrkosten (z.B. besondere Ausrüstungsgegenstände usw.) sind bei jedem Kurs vermerkt.

Für Kurse, die nicht zu Stande kommen, werden die Gebühren voll zurückerstattet.

Preisänderungen sowie Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Die durch Verschulden der BBGO ausgefallenen Kursstunden (z.B. wegen Krankheit von Trainern) werden nachgeholt. Die Termine werden durch die BBGO bekannt gegeben. Die Kursteilnehmer werden nach Möglichkeit rechtzeitig informiert.

Ermäßigung

Eine Ermäßigung ist nicht möglich.

Wirksamwerden der Anmeldung

Die Anmeldung wird verbindlich mit der Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr ist eine Woche vor Kursbeginn an der Kasse im OLantis Huntebad, Am Schlossgarten 15, 26122 Oldenburg, einzuzahlen (bar oder ec-cash). Sollte eine Zahlung nicht rechtzeitig eingehen, hat die BBGO das Recht, den Kurs an einen anderen Teilnehmer zu vergeben (Warteliste).

Rücktritt

Für die Erstattung bereits gezahlter Gebühren gilt, dass der der BBGO entstandene Schaden zu erstatten ist. Die Schadenshöhe bei Kursen wird wie folgt vereinbart:

Rücktritt vor Kursbeginn 30 % der Gebühr

Rücktritt nach Kursbeginn 100 % der Gebühr

Die BBGO kann von der angebotenen Leistung zurücktreten, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, bei Ausfall eines Kursleiters (z.B. Krankheit) oder anderer von ihr nicht zu vertretender Gründe.

Haftung

Für den Verlust und die Beschädigung mitgebrachter Sachen wird keine Haftung übernommen. Dies gilt auch für die in den Spinden verschlossenen Gegenstände. Die BBGO haftet nicht für vom Mitglied oder Dritten selbst verschuldeten Unfällen und mutwilligen Zerstörungen.

Die Bäderbetriebsgesellschaft Oldenburg mbH übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken. Von der Risikofreiheit hat sich jeder Kursteilnehmer (bzw. die erziehungsberechtigten Personen) selber zu überzeugen. Babyschwimmkurse: Ihr Kind benötigt vor dem ersten Babyschwimmkurs die ärztliche U4 -Untersuchung.

Haus- und Badeordnung

Ergänzend zu diesen Bestimmungen ist die aushängende Haus- und Badeordnung einzuhalten.

Extras

Zu jeder Trainingseinheit im OLantis Huntebad können vor oder nach dem Kursangebot im Rahmen der Saison- und Öffnungszeiten die Angebote der OLantis-Erlebniswelt (Freizeitbad und Freibad) frei genutzt werden. Sollte die Gesamtaufenthaltsdauer im OLantis Huntebad 90 Minuten überschreiten, wird eine Nachzahlung zum Normaltarif (2- oder 3-Stunden- oder Tageskarte) fällig.

Kursteilnehmer, die einen Kurs ab 18.30 Uhr in der Sportwelt besuchen, haben die Möglichkeit, gegen einen Kostenbeitrag von 9,00 Euro pro Besuch die OLantis-Saunawelt am Tag jeder Trainingseinheit zu nutzen. Sofern die OLantis-Saunawelt nach Schließung des Freizeitbades verlassen wird, ist ein Schrankwechsel notwendig.

Gutscheine

Verschenken Sie Sport und Gesundheit! Die Höhe des Betrages legen Sie fest. Gutscheine erhalten Sie an der OLantis-Kasse.

Teilnahmebescheinigung

Nach Abschluss eines Kurses kann auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden.

Allgemeines Gleichstellungsgesetz

Die BBGO weist darauf hin, dass bei Missachtung des Allgemeinen Gleichstellungsgesetzes (insbesondere diskriminierendes Verhalten während der Veranstaltungen) Ausschlussmöglichkeiten bestehen.

Stand: 01.01.2011

Mehr Informationen und Anmeldungen bei Herrn Denis Minich:

Tel. (04 41) 36 13 16 16

E-Mail denis.minich@olantis-bad.de

www.olantis.com

OLantis Huntebad
Sportwelt
Am Schloßgarten 15
26122 Oldenburg