

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

**O**lantis  
**Huntebad**

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

**2010**

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 Flöteich 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**

<b>ANTON'S STORCHENNEST</b>	<b>4</b>
<b>WASSERGYMNASTIK IN DER SCHWANGERSCHAFT</b>	<b>5</b>
<b>AQUA-FITNESS NACH DER SCHWANGERSCHAFT</b>	<b>6</b>
<b>BABY- UND KLEINKINDSCHWIMMEN</b>	<b>7</b>
<b>ELTERN-KIND-SCHWIMMEN</b>	<b>8</b>
<b>SEESTERN-KURS (WASSERGEWÖHNUNGSKURS TEIL 1)</b>	<b>9</b>
<b>FROSCH-KURS (WASSERGEWÖHNUNGSKURS TEIL 2)</b>	<b>10</b>
<b>SEEPFERDCHEN-SCHWIMMKURSE</b>	<b>11</b>
<b>ANTON'S-SCHWIMMKURS (FÜR FRISCHE SEEPFERDCHEN-BESITZER )</b>	<b>14</b>
<b>SCHWIMMKURS FÜR FORTGESCHRITTENE</b>	<b>15</b>
<b>SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE</b>	<b>16</b>
<b>STILSCHWIMMKURS</b>	<b>17</b>
<b>AQUA-FIT</b>	<b>18</b>
<b>AQUA-ROBIC</b>	<b>19</b>
<b>AQUA-POWER</b>	<b>20</b>
<b>AQUA-JOGGING</b>	<b>22</b>
<b>AQUA-BIKING</b>	<b>23</b>
<b>AQUA – BIKING FÜR FORTGESCHRITTENE</b>	<b>24</b>
<b>MOLLY-POWER</b>	<b>25</b>
<b>AQUA-FITNESS AM VORMITTAG</b>	<b>26</b>
<b>WASSERGYMNASTIK 50+ "FIT INS ALTER"</b>	<b>27</b>
<b>WEITERE 50+ ANGEBOTE</b>	<b>28</b>
<b>ANGEBOTE IM HALLENBAD KREYENBRÜCK</b>	<b>29</b>
<b>ANGEBOTE IM HALLENBAD KREYENBRÜCK (AQUA-FITNESS)</b>	<b>31</b>
<b>KURSANGEBOT IM THERAPIE- UND BEWEGUNGSBAD</b>	<b>32</b>

# Anton´s Storchennest

Saunabaden mit „Spiel und Spaß“ für die ganze Familie

In unserer „Storchennest-Sauna“ können unsere kleinen und großen Gäste bei einer angenehmen Wärme von 70°C einen erholsamen Samstagvormittag genießen. Denn dann ist unser Sanarium nur für Babys und Kleinkinder in Begleitung ihrer Eltern (1:1 Betreuung ist notwendig) geöffnet.

Durch den Besuch dieses Kurses wird nicht nur das Wohlbefinden gestärkt, sondern es werden zudem neue Kontakte geknüpft. Dies ist besonders wichtig für die Entwicklung eines Kindes.

## Der Programm-Ablauf setzt sich aus folgenden Elementen zusammen:

- vor der Entspannungsphase „Spiel und Spaß“ im Lehrschwimmbecken
- der eigentliche Saunagang
- das Abkühlen
- die Ruhephase

Bitte beachten Sie, dass Ihr Kind am Badetag gesund ist und eine Absprache mit dem Kinderarzt stattgefunden hat. Zur Stärkung geben Sie Ihrem Kind an diesem Tag bitte nur leichte Kost.

Sollten Sie den Kurs mit einem Säugling besuchen, bringen Sie zudem bitte eine Bescheinigung der Früherkennungsuntersuchung U4 (Kinder-Untersuchungsheft) mit und stellen Sie sicher, dass das letzte Stillen vor dem Saunagang nicht länger als 1,5 Stunden vorher stattgefunden hat.

## Eintrittspreise:

### Babysauna

Kind bis 5 Jahre

inkl. eines Elternteils als Begleitung

8,00 €

### Familiensauna

Erwachsener

Kind von 6 - 17 Jahren

10,00 €

7,00 €



Also nehmen Sie sich für Ihr Kind mehrere Badetücher, einen Bademantel/ein Kapuzentuch, Ersatzwindeln, leichte Kost und Getränke (kein Glas!), eine Schwimmwindel/dem Alter entsprechende Badebekleidung und Badeschuhe und für sich natürlich Ihren eigenen Bedarf und los geht's!

Anton´s Storchennest ist **jeden Samstag von 9 bis 13 Uhr** geöffnet.

# 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 = 60 min.

## Kursgebühr

7,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

# 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

### Herbst

Kurs 1      dienstags      03.08.2010 – 05.10.2010  
Kurs 2      donnerstags      26.08.2010 – 28.10.2010

### Winter

Kurs 1      dienstags      12.10.2010 – 14.12.2010  
Kurs 2      donnerstags      -----

## Kursdauer

10 Einheiten x 60 min., 1 x pro Woche. An Feiertagen findet kein Unterricht statt.

## Kursgebühr

74,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

# 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, spie lerisch 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

### Sommer

Kurs 2      mittwochs 15:15      Uhr      (ab 4-12 Monate)      11.08.2010 – 13.10.2010  
Kurs 3      mittwochs 16:00      Uhr      (\*\*ab 8-18 Monate)      11.08.2010 – 13.10.2010

### Herbst

Kurs 1      mittwochs 09.15      Uhr      (4-12 Monate)      04.08.2010 – 06.10.2010  
Kurs 2      mittwochs 15:15      Uhr      (ab 4-12 Monate)      20.10.2010 – 22.12.2010  
Kurs 3      mittwochs 16:00      Uhr      (\*\*ab 8-18 Monate)      20.10.2010 – 22.12.2010  
Kurs 4      freitags 11.00      Uhr      (ab 4-12 Monate)      13.08.2010 – 15.10.2010

### Winter

Kurs 1      mittwochs 09.15      Uhr      (4-12 Monate)      13.10.2010 – 15.12.2010  
Kurs 2      freitags 11.00      Uhr      (ab 4-12 Monate)      22.10.2010 – 07.01.2011

## 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

74,00 €, 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

#### Sommer

Kurs 1      donnerstags      08.07.2010 – 09.09.2010

#### Herbst

Kurs 1      donnerstags      16.09.2010 – 18.11.2010

#### Winter

Kurs 1      donnerstags      25.11.2010 – 10.02.2011

### Kursdauer

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

### Kursgebühr

69,00 €, 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

#### Sommer

Kurs 1 montags 16:45 Uhr 21.06.2010 – 23.08.2010  
Kurs 2 montags 17:15 Uhr 21.06.2010 – 23.08.2010

#### Herbst

Kurs 1 montags 16:45 Uhr 30.08.2010 – 01.11.2010  
Kurs 2 montags 17:15 Uhr 30.08.2010 – 01.11.2010

#### Winter

Kurs 1 montags 16:45 Uhr 08.11.2010 – 17.01.2011  
Kurs 2 montags 17:15 Uhr 08.11.2010 – 17.01.2011

### Kursdauer

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

### Kursgebühr

69,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

## **Frosch-Kurs (Wassergewöhnungskurs Teil 2)**

### **Der zweite Abschnitt der Schwimmausbildung für Kinder ab 4 Jahre**

Der Frosch-Kurs ist die zweite Station in der OLantis Sportwelt–Schwimmausbildung. 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
				16:00		

#### **Termine**

##### **Sommer**

Kurs 1 freitags 16:00 Uhr 25.06.2010 – 27.08.2010

##### **Herbst**

Kurs 1 freitags 16:00 Uhr 03.09.2010 – 05.11.2010

##### **Winter**

Kurs 1 freitags 16:00 Uhr 19.11.2010 – 06.02.2011

#### **Kursdauer**

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

#### **Kursgebühr**

69,00 €, 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 Schwimtabzeichen - 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/](http://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.

**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 **15:15 Uhr**

**Kursdauer**

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

**Kursgebühr**

69,00 €, 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**

69,00 €, 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, Was sertiefe 0,80 – 1,35 m)**

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

### **Kursdauer**

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

### **Kursgebühr**

69,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntbad 90 min.

### **Termine**

#### **Sommer**

Kurs 1	montags	14:00 Uhr	12.07.2010 – 27.09.2010
Kurs 2	mittwochs	14:00 Uhr	30.06.2010 – 15.09.2010

#### **Herbst**

Kurs 1	montags	14:00 Uhr	04.10.2010 – 20.12.2010
Kurs 2	mittwochs	14:00 Uhr	22.09.2010 – 08.12.2010



# Schwimmkurs für Erwachsene

Für Erwachsene und Jugendliche, die das Schwimmen erlernen möchten

- Ziele:
- Abbau von Ängsten
  - Erlernen elementarer Schwimmtechniken
  - stilechtes Schwimmen
  - Förderung der Schwimmsicherheit

## Lehrschwimmbecken

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

## Termine

### Sommer

Kurs 1	dienstags	10.08.2010 – 16.11.2010
Kurs 2	mittwochs (Fortgeschrittene)	11.08.2010 – 17.11.2010

### Herbst/Winter

Kurs 1	dienstags	23.11.2010 – 15.03.2011
Kurs 2	mittwochs (Fortgeschrittene)	24.11.2010 – 23.03.2011

## Kursdauer

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

## Kursgebühr

89,00 €, 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](mailto:nicola.schroeder@web.de)

Telefon: 0175 – 2848287 0441 - 486980

### Schwimmerbecken

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

### Termine

#### Sommer

Kurs 1 dienstags 10.08.2010 – 12.10.2010

Kurs 2 donnerstags 12.08.2010 – 14.10.2010

#### Herbst

Kurs 1 dienstags 19.10.2010 – 21.12.2010

Kurs 2 donnerstags 21.10.2010 – 23.12.2010

### Kursdauer

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

### Kursgebühr

69,00 €, 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

#### Sommer

Kurs 1      donnerstags 20:00 Uhr      08.07.2010 – 09.09.2010  
Kurs 2      donnerstags 21:00 Uhr      08.07.2010 – 09.09.2010

#### Herbst

Kurs 1      donnerstags 20:00 Uhr      16.09.2010 – 18.11.2010  
Kurs 2      donnerstags 21:00 Uhr      16.09.2010 – 18.11.2010

#### Winter

Kurs 1      donnerstags 20:00 Uhr      25.11.2010 – 27.01.2011  
Kurs 2      donnerstags 21:00 Uhr      25.11.2010 – 27.01.2011

### Kursdauer

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

### Kursgebühr

69,00 €, 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

Kurs 1 freitags 18:00 Uhr 18.06.2010 – 20.08.2010  
Kurs 2 freitags 19:00 Uhr 18.06.2010 – 20.08.2010

#### Sommer

Kurs 1 freitags 18:00 Uhr 27.08.2010 – 29.10.2010  
Kurs 2 freitags 19:00 Uhr 27.08.2010 – 29.10.2010

#### Winter

Kurs 1 freitags 18:00 Uhr 5.11.2010 – 28.01.2011  
Kurs 2 freitags 19:00 Uhr 5.11.2010 – 28.01.2011

### Kursdauer

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

### Kursgebühr

69,00 €, 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

## Sommer

Kurs 1	montags	19:00 Uhr	05.07.2010 – 06.09.2010
Kurs 2	montags	20:00 Uhr	05.07.2010 – 06.09.2010
Kurs 3	montags	21:00 Uhr	05.07.2010 – 06.09.2010

## Herbst

Kurs 1	montags	19:00 Uhr	13.09.2010 – 15.11.2010
Kurs 2	montags	20:00 Uhr	13.09.2010 – 15.11.2010
Kurs 3	montags	21:00 Uhr	13.09.2010 – 15.11.2010
Kurs 4	dienstags	18:30 Uhr	03.08.2010 – 05.10.2010
Kurs 5	dienstags	19:15 Uhr	03.08.2010 – 05.10.2010
Kurs 6	mittwochs	20:00 Uhr	04.08.2010 – 06.10.2010
Kurs 7	mittwochs	21:00 Uhr	04.08.2010 – 06.10.2010

## Winter

Kurs 1	montags	19:00 Uhr	22.11.2010 – 31.01.2011
Kurs 2	montags	20:00 Uhr	22.11.2010 – 31.01.2011
Kurs 3	montags	21:00 Uhr	22.11.2010 – 31.01.2011
Kurs 4	dienstags	18:30 Uhr	12.10.2010 – 14.12.2010
Kurs 5	dienstags	19:15 Uhr	12.10.2010 – 14.12.2010
Kurs 6	mittwochs	20:00 Uhr	13.10.2010 – 15.12.2010
Kurs 7	mittwochs	21:00 Uhr	13.10.2010 – 15.12.2010

## **Kursdauer**

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

## **Kursgebühr**

69,00 € , Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 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 Schwebzustand 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

#### Sommer

Kurs 1 montags 19:00 Uhr 05.07.2010 – 06.09.2010

#### Herbst

Kurs 1 montags 19:00 Uhr 13.09.2010 – 15.11.2010

Kurs 2 mittwochs 19:00 Uhr 04.08.2010 – 06.10.2010

#### Winter

Kurs 1 montags 19:00 Uhr 22.11.2010 – 31.01.2011

Kurs 2 mittwochs 19:00 Uhr 13.10.2010 – 15.12.2010

### Kursdauer

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

### Kursgebühr

69,00 € , 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

#### Herbst

Kurs 1      mittwochs      19:30 Uhr      11.08.2010 – 13.10.2010  
Kurs 2      mittwochs      20:30 Uhr      11.08.2010 – 13.10.2010

#### Winter

Kurs 1      mittwochs      19:30 Uhr      20.10.2010 – 22.12.2010  
Kurs 2      mittwochs      20:30 Uhr      20.10.2010 – 22.12.2010

### 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

### Sommer II

Kurs 1      dienstags      18:00 Uhr      20.07.2010 – 31.08.2010

### Herbst

Kurs 1      dienstags      18:00 Uhr      07.09.2010 – 19.10.2010

### Winter I

Kurs 1      dienstags      18:00 Uhr      26.10.2010 – 07.12.2010

## Kursdauer

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

## Kursgebühr

69,00 €, 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

#### Herbst

Kurs 1      dienstags      20:00 Uhr      10.08.2010 – 12.10.2010  
Kurs 2      dienstags      21:00 Uhr      10.08.2010 – 12.10.2010

#### Winter

Kurs 1      dienstags      20:00 Uhr      19.10.2010 – 21.12.2010  
Kurs 2      dienstags      21:00 Uhr      19.10.2010 – 21.12.2010

### Kursdauer

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

### Kursgebühr

69,00 € , 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      6,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

10er-Karte              50,00 €

## 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			
				9:30		
		10:30				
		11:30				

### Kursdauer

45 min.

### Kursgebühr

Teilnahme-Karte      6,00 €, Gesamtaufenthalt im OLantis Huntebad 90 min.

10er-Karte            50,00 €

## 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 10,00 €, inkl. Eintritt für die Saunawelt bis 12.00 Uhr

10er-Karte 90,00 €

## 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, 69,00 €

<b>Termin:</b>	Kurs 1	21.09.2010 – 28.10.2010
	Kurs 2	02.11.2010 – 09.12.2010
	Kurs 3	11.01.2011 – 17.02.2011
	Kurs 4	22.02.2011 – 31.03.2011

### Anfängerschwimmkurs II

(1 x pro Woche, samstags 10:30 Uhr)  
Gesamtzeit 45 min. 12 Einheiten, 69,00 €

<b>Termin:</b>	Kurs 1	25.09.2010 – 11.12.2010
	Kurs 2	08.01.2011 – 26.03.2011

### Anfängerschwimmkurs III

(1 x pro Woche, samstags 11:15 Uhr)  
Gesamtzeit 45 min. 12 Einheiten, 69,00 €

<b>Termin:</b>	Kurs 1	25.09.2010 – 11.12.2010
	Kurs 2	08.01.2011 – 26.03.2011

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](mailto: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, 69,00 €

### **Termin:**

Kurs 1	23.09.2010 – 09.12.2010
Kurs 2	06.01.2011 – 24.03.2011

### **oder**

(1 x pro Woche, donnerstags 16:30 Uhr)  
Gesamtzeit 45 min. 12 Einheiten, 69,00 €

### **Termin:**

Kurs 1	23.09.2010 – 09.12.2010
Kurs 2	06.01.2011 – 24.03.2011

### **oder**

1 x pro Woche, samstags 12:15 Uhr)  
Gesamtzeit 45 min. 12 Einheiten, 69,00 €

### **Termin:**

Kurs 1	25.09.2010 – 11.12.2010
Kurs 2	08.01.2011 – 26.03.2011

## **Schwimmkurs für Erwachsene**

( 1 x pro Woche, samstags 13:00 Uhr)  
Gesamtzeit 60 min. 15 Einheiten, 89,00 €

### **Termin:**

Kurs 1	25.09.2010 – 15.01.2011
Kurs 2	22.01.2011 – 30.04.2011

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](mailto: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, 69,00 €

**Termin:**

Kurs 1	23.09.2010 – 25.11.2010
Kurs 2	02.12.2010 – 17.02.2011
Kurs 3	24.02.2011 – 28.04.2011

### Aqua Jogging

(1 x Woche donnerstags 18:15 Uhr)  
Gesamtzeit 45 min. 10 Einheiten, 69,00 €

**Termin:**

Kurs 1	23.09.2010 – 25.11.2010
Kurs 2	02.12.2010 – 17.02.2011
Kurs 3	24.02.2011 – 28.04.2011

### Aqua Power

(1 x Woche, donnerstags 19:00 Uhr)  
Gesamtzeit 45 min. 10 Einheiten, 69,00 €

**Termin:**

Kurs 1	23.09.2010 – 25.11.2010
Kurs 2	02.12.2010 – 17.02.2011
Kurs 3	24.02.2011 – 28.04.2011

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](mailto: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 69 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 54 Euro (Krankenkassenzuschuss möglich)

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

Mehr Informationen und Anmeldungen bei Herrn Denis Minich:

Tel. (04 41) 36 13 16 16

E-Mail [denis.minich@olantis-bad.de](mailto:denis.minich@olantis-bad.de)

[www.olantis.com](http://www.olantis.com)

OLantis Huntabad  
Sportwelt  
Am Schloßgarten 15  
26122 Oldenburg