



Programm

Eingangsbereich

14:00-18:00 Uhr Info-Stand des Fördervereins mit Glücksrad, BAD-Puzzle, BAD-Quiz und kleinen Gewinnen

Schwimmbad

Ab 11:00 Uhr Kostenlose Aqua-Fitness-Angebote für Erwachsene

11:00 - 11:45 Uhr Aqua Fitness

12:00 - 12:45 Uhr Aqua Tabata

15:00 - 15:30 Uhr Aqua Bouncing

Ab 11:00 Uhr Spiele-Programm für Kinder

11:00 - 17:00 Uhr Wasserspielzeug "Doggy"

11:00 Uhr Kinderschminken incl. Glitzer-Tattoos

11:00 - 13:00 Uhr Balancieren auf der Slackline

12:00 Uhr Wasserbomben-Weitwurfwettbewerb

14:00 Uhr Rutsch-Wettbewerb

14:00 - 16:00 Uhr Meerjungfrauen-Schnupperschwimmen*

16:00 - 17:00 Uhr Luftballon-Künstler

17:00 Uhr Mini-Disco

Kursstudio (ehem. Altentagesstätte im Badgebäude)

Ab 09:00 Uhr Kostenlose Fitness-Kurs-Angebote für Erwachsene

09:00 - 09:45 Uhr Rückenfitness

10:00 - 10:45 Uhr Strong by Zumba

11:00 - 11:45 Uhr Bauch Beine Po

14:00 - 14:45 Uhr Zumba

15:00 - 15:30 Uhr HIT (=hoch intensives Training)

15:45 - 16:30 Uhr Dance X

Musikprogramm auf der BAD-Bistro-Terrasse

Ab 19:00 Uhr "Soul Collective" - Soul, Funk und Groove aus Braunschweig - von Modern Soul bis zum Souklassiker - Eintritt frei

Im Schwimmbad gelten die normalen Eintrittspreise. - Im Kursstudio ist die Teilnahme am Kursangebot auch ohne Schwimmbadeintritt möglich. - Das Bistro verlängert seine Öffnungszeiten bis 22:00 Uhr und erweitert die Speise- und Getränkekarte um ein Kuchenangebot. - * Anmeldung erforderlich

Eine Veranstaltung des Fördervereins Badezentrum Gliesmarode e.V. und der Badleitung

www.foerderverein-badezentrum-gliesmarode.de www.bad.bs