

## Ihr Kontakt

### Hössenbad

Jahnallee 1  
26655 Westerstede

Tel.: 04488 846934

www.hoessen.de

hoessenbad@westerstede.de

facebook.com/Hoessensportzentrum

## Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 6:30 – 8:00 Uhr, 10:00 – 21:00 Uhr

Sonnabend: 12:00 – 19:00 Uhr

Sonntag & Feiertag: 9:00 – 19:00 Uhr

## Eintrittspreise

Kinder bis 3 Jahre und Geburtstagskinder: **freier Eintritt!**

Kinder ab 4 Jahre, Jugendliche bis 18 Jahre, Schüler und Studenten, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende und

Schwerbehinderte: **2,00 €**

Erwachsene: **4,00 €**

Einzelkarten erhalten Sie gegen Bargeld oder Wertkarte am Kassensystem im Eingangsfoyer des Hössenbades.

Das Hössensportzentrum  
ist ein Eigenbetrieb der  
Stadt Westerstede



**Westerstede**  
Gesundheitsstadt im Grünen



### Freuen Sie sich auf eine besondere Gruppen- oder Klassenfahrt

- › komfortables, gruppenorientiertes Wohnen im Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer
- › Nutzung von Sportanlagen, Hallen- und Freibad
- › Erlebnispädagogik und Themenfahrten
- › spannende Angebote wie Niedrigseilgarten, Draisenfahrt, Walderlebnis mit der Försterin
- › spezielle Ernährungsangebote bei Laktoseintoleranz oder Glutenunverträglichkeit, außerdem vegetarische und halalkonforme Kost

Für Fragen oder Buchungen sprechen oder schreiben Sie uns gerne an.

Hössensportzentrum  
Jahnallee 1  
26655 Westerstede  
Tel.: 04488 8469-0  
www.hoessen.de  
info@hoessen.de

*Wir sind jetzt auch  
auf Facebook!*



Das Hössensportzentrum ist ein Eigenbetrieb der Stadt Westerstede



Westerstede



## Eintauchen ins Hössenbad



## Erleben Sie unsere Wasserwelt

Ob zum Leistungssport oder einfach zur Erholung: Die Wasserwelt des Westersteder Hössenbads ist immer ein Erlebnis. Sportler nutzen die 25- und 50-Meter-Becken des Hallen- und Freibads – ausgestattet mit einem Hubboden, durch den sich die Wassertiefe flexibel anpassen lässt. Entspannung pur bietet die flache Lagunenzone mit Massagestrahl- und Schwallduschen. Junge Gäste begeistert besonders das Spiel- und Spaßbecken sowie die 50 Meter lange Großrutsche. Und im Eltern-Kind-Becken können die kleinsten Gäste ungestört planschen. Rein ins spritzige Vergnügen!

## Unsere Kurse

### Wassergewöhnung

Sie haben ein drei- bis vierjähriges Kind, das gerne Wasser mag – oder sich daran gewöhnen soll? Dann ist es hier genau richtig. Mit viel Spiel und Spaß machen wir Ihren Nachwuchs mit diesem Element vertraut.

### Anfänger-Schwimmkurs

Sicherheit zählt: Ab etwa vier Jahren sollten Kinder schwimmen lernen. Wir bieten ihnen diese Möglichkeit in entspannter Atmosphäre. Bevor Sie mit Ihrem Nachwuchs diesen Kurs besuchen, befragen Sie bitte Ihren Haus- oder Kinderarzt, ob gesundheitliche Gründe gegen das Schwimmen sprechen (etwa eine Erkrankung der Ohren).

**Montag, Donnerstag: 13:30 - 14:15 Uhr**

**Dienstag, Freitag: 13:30 - 14:15 Uhr**

### Freischwimmer-Kurs

Das Freischwimmer-Abzeichen ist Ziel dieses Kurses: 200 Meter schwimmen innerhalb von 15 Minuten, das Heraufholen eines Ringes aus 1,80 Meter Wassertiefe und ein Sprung aus 1 Meter Höhe. Teilnehmen dürfen Kinder ab sechs Jahren, die mindestens die Bedingungen des Seepferdchen-Abzeichens (Sprung vom Beckenrand und 25 Meter schwimmen) erfüllt haben.

**Dienstag, Freitag: 14:15 - 15:00 Uhr**

### Aquaback

Das Aquaback-Fitnessstudio im Wasser setzt neue Maßstäbe in der Effektivität und Bewegungsqualität. Dieses gelenkschonende Zirkeltraining stärkt in nur 45 Minuten Ihre gesamte Muskulatur, verbessert Ihre Kondition, körperliche Fitness und optimiert Ihre Figur in kurzer Zeit. Die zehn Stationen des Zirkeltrainings im Wasser bestehen aus fünf Geräten und fünf Zwischenübungen, die Sie im Wechsel trainieren – dreimal 60 Sekunden pro Station.

**Montag: 18:00 Uhr, 19:00 Uhr**

**Donnerstag: 18:00 Uhr**

**Freitag: 9:15 Uhr**

### Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das wir im Flachwasser in Brusthöhe anbieten – mit Schwimmmudel, Sticks, Gürtel, Hanteln oder ohne Gerät. Es ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert und beinhaltet etliche Aerobic- und Pilates-Elemente. Dabei trainieren Sie Arme, Beine, Po und Rumpf. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand steigern Ihre Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Zudem fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Entspannung.

**Montag: 9:15 - 10:00 Uhr**

**Dienstag: 16:30 - 17:15 Uhr**

**Donnerstag: 20:30 - 21:15 Uhr**

### Aquajogging

Aquajogging ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie im tiefen Wasser mit dem Aqua-Runner-Gürtel laufen. Dieser gibt Auftrieb und stabilisiert den Bereich Ihrer Lendenwirbelsäule. Geeignet für alle, die praktisch schwerelos ihre Kondition, Flexibilität und Kraftausdauer verbessern möchten – völlig gelenkschonend.

**Mittwoch: 9:15 - 10:00 Uhr, 10:15 - 11:00 Uhr**

**Dienstag: 20:00 - 20:45 Uhr, 20:45 - 21:30 Uhr**

