



**SPORT, SPASS &  
WELLNESS**

 **aquacity**  
St. Pölten

# Vorwort



**Martin Fuchs**  
Bäderleiter

Als kommunales Bad ist unser oberstes Ziel die Sicherstellung eines preiswerten und attraktiven Freizeitangebots für alle Bevölkerungsgruppen, sowie auch für Schul- und Vereinsschwimmen, zu ermöglichen. Kommunale Bäder sind Teil der sozialen Daseinsvorsorge und erfüllen zunehmend gesundheitspolitische Gemeinwohlaufgaben.

Jährlich besuchen über 150.000 Gäste unser Bad und wir versuchen unser Angebot laufend zu erweitern, wie auch die Neugestaltung unserer Saunacity belegt. Im Namen des gesamten Teams der St.Pöltner Bäderverwaltung wünschen wir Ihnen einen erholsamen und angenehmen Aufenthalt!

# Infos

Hier findet jeder, wonach er sich am meisten sehnt: die Kleinen jede Menge Spaß und Action, die Großen die besten Voraussetzungen für sportliche Leistungen und alle, die Entspannung und Erholung suchen, Wellness pur. Auf drei Etagen mit über 6.000 m<sup>2</sup> bleiben keine Wünsche offen.

## Öffnungszeiten Schwimmhalle:

Montag	geschlossen
Dienstag bis Freitag	10.00 - 21.00
Samstag	09.00 - 21.00
Sonntag	09.00 - 20.00
Feiertag	09.00 - 21.00

## aquacity St. Pölten

Schießstattring 15, 3100 St. Pölten

Tel.: +43 2742 333-2525

**Aktuelle Tarife unter: [www.aquacity.at](http://www.aquacity.at)**

Fotocredits: Tanja Wagner, Raffael F. Lehner, istockphoto.com/FatCamera, shutterstock.com/Tatyana Vyc, Adobe Stock/master1305, Ermolaev Alexandr, Photobank, vitaliy\_melnik



# Sport

## Sportbecken

Das 25 m lange Sportbecken bietet ideale Trainingsmöglichkeiten für Sport- und Hobbyschwimmer. Zusätzlich gibt es ein 16,6 m langes Lehrschwimmbecken, wo Schwimmkurse für alle Altersklassen stattfinden. Dieses Becken bietet körperwarmes Wasser und findet daher regen Zuspruch bei Eltern und ihren Babys. Informationen über Trainingsmöglichkeiten und Kurse erhalten Sie direkt bei der Badeinfo an der Hauptkassa.

## Frühschwimmen

Dienstag	06.15 - 07.45
Donnerstag	06.15 - 07.45
Sonntag	07.30 - 09.00

### Aquagymnastik

Aquagymnastik erfreut sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit, weil es den gesamten Körper beansprucht ohne Gelenke und Kreislauf zu belasten. Aquagymnastik stärkt die Muskulatur und Herz-Kreislauf-System, trainiert Kraft und Kondition und ist für jede Altersgruppe geeignet.

Im brusthohem Wasser des Lehrschwimmbeckens trainieren Sie in der Gruppe unter Anleitung von Dipl. Sportlehrerin Birgit Fürnkranz-Maglock. Aquagymnastik ist für Besucher der Aquacity gratis.



### Aqua Zumba

Aqua Zumba kombiniert die Philosophie von Zumba-Fitness mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik. Bei einer Stunde Aquazumba verbrennt der Körper rund 400 Kalorien. Das Ergebnis ist ein forderndes Workout im Wasser, das die Ausdauer verbessert, die Fettverbrennung steigert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht. Fun und Fitness sind dabei garantiert.

Jede/r kann bei Aqua-Zumba mitmachen, Vorkenntnisse sind keine notwendig. Es ist zudem besonders gut für Senioren und Menschen mit Gelenkproblemen geeignet, da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke unterstützt und somit weniger belastet werden.





## Spaß

### Familie

Ein besonderer Spaß ist die 72 m lange Wasserrutsche "Black Hole". Mit einer rasanten Rutschfahrt über zwei Stockwerke gelangt man ins Auslaufbecken.

Für die kleinsten Gäste steht der familienfreundliche Spielbereich mit Spielbach zur Verfügung. Für Entspannung sorgen außerdem Whirlpool, Strömungskarussell sowie die bequemen Massageliegen.



### Babyschwimmen

Für Babys ab der 12. Lebenswoche: In zehn Einheiten lernt ihr Baby bzw. ihr Kind den spielerischen Umgang mit dem Element Wasser. Alle Instruktorinnen absolvierten eine Ausbildung beim österreichischen Babyschwimmverband und verfügen über große Erfahrung.

Infos: Simone Mayer, Tel.: +43 650 4622069  
babyschwimmen.mayer@gmx.at

