

Gesund und aktiv im Wasser

10er Karte 110,-€*

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:20 - 08:00	-	-	-	Aqua 2 <small>ab 09.06.</small>	-	-
08:00 - 08:40			Aqua 2	Aqua 3	Aqua 3	-
08:40 - 09:20	Aqua 3	Aqua 2	Aqua 3	Aqua 2		-
09:20 - 10:00	Aqua 2	Aqua 2	Aqua 2			Aqua 3
10:00 - 10:40	Aqua 3	Aqua 1	Aqua 3	Aqua 3	Aqua 3	
10:40 - 11:20	Aqua 2				Aqua 2	
11:20 - 12:00			Aqua 2	Aqua 2	Aqua 2	
12:00 - 12:40	Aqua 1				Aqua 1	-
12:40 - 13:20			Aqua 1			-
14:00 - 14:40	Kids	Kids	Aqua 1 <small>14:20 - 15:00</small>	Kids	Kids	
15:00 - 15:40	Kids	Kids	Kids	Kids	Kids	
16:00 - 16:40				Aqua 2		
16:40 - 17:20						
17:20 - 18:00	Aqua 2	Aqua 2	Aqua 2			
18:00 - 18:40	Aqua 3	Aqua 3	Aqua 3			
18:40 - 19:20	Aqua 2		Aqua 3	Aqua 3		
19:20 - 20:00	Aqua 3	Aqua 3	Aqua 3	Aqua 3		
20:00 - 20:40	Aqua 3	Aqua 3	Aqua 3	Aqua 3		
20:40 - 21:20	Aqua 3		-	Aqua 3		

* Kurse werden nach §20 SGB V von den Krankenkassen bis zu 100% gefördert. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten sie zum Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei ihrer Krankenkasse.

Kursbeschreibung

Aqua 1

Ein ganzheitliches und wohltuendes Training bei geringer Belastung zur Verbesserung der Beweglichkeit. Eine große abwechslungsreiche Auswahl geeigneter Übungen bei bestehenden Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat.

Aqua 2

Ein ganzheitliches und wohltuendes Training bei mittlerer Belastung zur Verbesserung der Beweglichkeit. Eine große und abwechslungsreiche Auswahl geeigneter Übungen bei bestehenden Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit erschwerenden Hilfsmitteln (z.B. Nudeln, Bretter, Hanteln).

Aqua 3

Ein ganzheitliches und wohltuendes Training bei erhöhter Belastung zur Verbesserung der Ausdauer und Beweglichkeit. Ein gesundes und motivierendes Fettstoffwechseltraining im Wasser.

Kids

Um unseren kleinen Gästen eine optimale Anleitung im Wasser zu garantieren, sind unsere Baby- und Kinderschwimmkurse in mehreren Stufen unterteilt. Entsprechend dem Alter und dem Entwicklungszustand des Kindes werden Bewegungsformen gezielt gefördert. Unsere Kurszeiträume erfahren sie auf unserer Internetseite oder telefonisch.