



AUCH MITTWOCH NACHMITTAGS
Die Nutzung des Schwimmerbeckens ist nicht möglich

Kursleiterin ist Frau Yvonne Schmitt:

- ◆ Trainerin für Aqua Gymnastik und Aqua Jogging

Kontakt:

Kombibad Fechingen
Provinzialstraße 186
66130 Fechingen
Tel: 06893 33 39

www.saarbruecker-baeder.de



Hinweis: Alle Kurse sind auch als Geschenkgutschein erhältlich!



© Rido - Fotolia.com

2019

AQUA-FIT- GYMNASTIK



AQUA-FIT-GYMNASTIK

Das Training im Wasser beansprucht den gesamten Körper, Muskulatur, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System. Aqua-Fit-Gymnastik ist für alle Altersgruppen geeignet und kann individuell an die Konstitution der Teilnehmer angepasst werden.

Durch die Übungen wird die Beweglichkeit und Koordination gefördert, sowie Kraft und Ausdauer trainiert. Gleichzeitig wird der Lymphfluss und die Durchblutung der Haut anregt und das Bindegewebe gestrafft.

Der Wasserwiderstand arbeitet beim Training als flexibles Gewicht für alle Muskelgruppen und hat gleichzeitig einen massierenden Effekt. So können Verspannungen sanft gelöst und Rückenprobleme gelindert werden. Aufgrund der Auftriebskraft des Wassers sind alle Übungen überaus gelenkschonend.

Mit Musik, dem Einsatz von verschiedenen Übungsgeräten und guter Laune ist für viel Spaß und Ablenkung vom Alltag gesorgt.

Kurstermine:

- ◆ 09.01. – 13.03.2019 (10 Kurseinheiten)
- ◆ 20.03. – 15.05.2019 (8 Kurseinheiten)
- ◆ 11.09. – 04.12.2019 (13 Kurseinheiten)

Tag und Uhrzeit:

Jeweils Mittwoch für 45 min
von 08:45 – 09:30 und 09:30 – 10:15 Uhr
Nachmittags von 14:45 – 15:30 Uhr*

Kursgebühr:

- ◆ 8er Kurs 36,- Euro zzgl. Eintritt/Kurseinheit
Nachmittags: 40,- Euro inkl. Eintritt / Kurseinheit
- ◆ 10er Kurs 45,- Euro zzgl. Eintritt/Kurseinheit
Nachmittags: 50,- Euro inkl. Eintritt / Kurseinheit
- ◆ 13er Kurs 58,50 Euro zzgl. Eintritt/Kurseinheit
Nachmittags: 65,- Euro inkl. Eintritt / Kurseinheit

Schnupperangebot

Preis pro Einzelbuchung: 6,50 Euro zzgl. Eintritt/ Einheit (nachmittags: 7,00 Euro inkl. Eintritt/ Kurseinheit). Keine Platzreservierung möglich.

ANMELDUNG

Die jeweiligen Kurse werden von Frau Yvonne Schmitt durchgeführt

- 09.01.-13.03. 20.03.-15.05. 11.09.-04.12.
 08:45-09:30 09:30-10:15 14:45-15:30*

Persönliche Angaben

Frau Herr

Name, Vorname

Straße

Nr.

PLZ

Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

Ich habe die Datenschutzerklärung unter <http://www.saarbruecker-baeder.de/fussnavigation/datenschutz> zur Kenntnis genommen. Weitere Datenschutzhinweise finde ich in den AGB. Meine angegebenen Daten werden zum Zwecke der Vertragserfüllung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit b DSGVO verarbeitet.

Ort, Datum

Unterschrift

Wichtige Teilnahmebedingungen:

- ◆ Für die Kursteilnehmer und Begleitpersonen gelten die Regeln der Haus- und Badeordnung und die AGB für Aquakurse
- ◆ Eine Teilnahme ist nur mit Voranmeldung möglich und mit dem Anmeldeformular verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Eine Platzgarantie erfolgt erst nach Zahlung der Kursgebühr.
- ◆ Bei Abbruch oder Versäumnis eines Kurses wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet.
- ◆ Die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.

* Die Nutzung des Schwimmerbeckens ist nicht möglich