

Aqua jogging
für Einsteiger und Fortgeschrittene

Start: 14. und 15. Februar 2011

Gelenkschonende Bewegung
Fit in den Frühling

Kurse 1/2/3 montags ab 14.02.2011
18.30 - 19.15 Uhr
19.30 - 20.15 Uhr
20.30 - 21.15 Uhr NEU

Kurs 4 dienstags ab 15.02.2011
18.00 - 18.45 Uhr

Schwimmbad Friedrichschule Plankstadt
Friedrichstraße 2, 68723 Plankstadt
Kosten* alle Kurse 10 x 45 Min. € 80,- inkl. Eintritt
*Die Kosten für den Kurs werden i.d.R. von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.
Übungsleiterin: Isabell Hebel, Sport- und Gymnastiklehrerin, Speedo Aquafitness Instruktor

Anmeldung
Telefon 06221 3286826 oder per E-Mail: info@wasserwelten.net
Mehr Infos unter: www.wasserwelten.net
Ansprechpartner: Henry Brauer

Aqua jogging
für Einsteiger und Fortgeschrittene

Start: 14. und 15. Februar 2011

Gelenkschonende Bewegung
Fit in den Frühling

Schwimmbad Friedrichschule Plankstadt
Friedrichstraße 2, 68723 Plankstadt

Kosten*
alle Kurse 10 x 45 Min. € 80,- inkl. Eintritt

*Die Kosten für den Kurs werden i.d.R. von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

Übungsleiterin: Isabell Hebel, Sport- und Gymnastiklehrerin, Speedo Aquafitness Instruktor

Anmeldung
Telefon 06221 3286826 oder per E-Mail: info@wasserwelten.net
Mehr Infos unter: www.wasserwelten.net
Ansprechpartner: Henry Brauer

Aqua jogging ist als optimale Herz-Kreislauf- und Muskelkräftigung für Jedermann geeignet. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Aqua jogging verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aqua jogging das Körperfett.

Kurs 1/2/3 montags ab 14.02.2011
18.30 - 19.15 Uhr
19.30 - 20.15 Uhr
20.30 - 21.15 Uhr NEU

Kurs 4 dienstags ab 15.02.2011
18.00 - 18.45 Uhr

Schwimmbad Friedrichschule Plankstadt
Friedrichstraße 2
68723 Plankstadt

Kosten*
alle Kurse 10 x 45 Min. € 80,- inkl. Eintritt

*Die Kosten für den Kurs werden i.d.R. von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

Übungsleiterin: Isabell Hebel, Sport- und Gymnastiklehrerin, Speedo Aquafitness Instruktor

Anmeldung
Telefon 06221 3286826 oder per E-Mail: info@wasserwelten.net
Mehr Infos unter: www.wasserwelten.net
Ansprechpartner: Henry Brauer

Anfängerschwimmkurs
für Kinder ab 4 Jahren

Start: Samstag, 19.02.2011

Aquapädagogik
Sicher & angstfrei im Wasser

Kurs 1 samstags
10.30 - 11.15 Uhr

Kurs 2 samstags
11.30 - 12.15 Uhr

Schwimmbad Friedrichschule Plankstadt
Friedrichstraße 2, 68723 Plankstadt
Kosten: Sa Kurs 10 x 45 Min. € 99,- inkl. Eintritt

Trainer
Henry Brauer, Zertifizierter C-Trainer Schwimmen und Aquatic Instructor

Anmeldung
Telefon 06221 3286826 oder per E-Mail: info@wasserwelten.net
Mehr Infos unter: www.wasserwelten.net

Anfängerschwimmkurs
für Kinder ab 4 Jahren

Start: Samstag, 19.02.2011

Aquapädagogische Lehrmethoden
Angstfrei & sicher im Wasser

Schwimmbad Friedrichschule Plankstadt
Friedrichstraße 2
68723 Plankstadt

Kosten
Kurs 10 x 45 Min. € 99,- inkl. Eintritt

Trainer
Henry Brauer, Zertifizierter C-Trainer Schwimmen und Aquatic Instructor

Anmeldung
Telefon 06221 3286826 oder per E-Mail: info@wasserwelten.net
Mehr Infos unter: www.wasserwelten.net
Ansprechpartner: Henry Brauer

: Aquapädagogische Lehrmethoden
: Positive Erfahrungen mit Wasser auch für bewegungsunerfahrene Kinder
: Individuell angepasstes Lehr- und Lerntempo
: Unterricht in Kleingruppen (max. 6 Kinder)
: Erfahrene Schwimmtrainer mit langjähriger Praxis im Anfängerschwimmen
: Breite und vielseitige Anfängerschwimmbildung (Tauchen, Springen, Fallen, Schwimmen in Bauch- und Rückenlage)

Ziel: angstfrei und sicher im Wasser bewegen
Seepferdchen Abzeichen am Ende des Kurses möglich

Kurs 1 samstags ab 19.02.2011
10.30 - 11.15 Uhr

Kurs 2 samstags ab 19.02.2011
11.30 - 12.15 Uhr

Schwimmbad Friedrichschule Plankstadt
Friedrichstraße 2
68723 Plankstadt

Kosten
Kurs 10 x 45 Min. € 99,- inkl. Eintritt

Trainer
Henry Brauer, Zertifizierter C-Trainer Schwimmen und Aquatic Instructor

Anmeldung
Telefon 06221 3286826 oder per E-Mail: info@wasserwelten.net
Mehr Infos unter: www.wasserwelten.net
Ansprechpartner: Henry Brauer