

Offene Angebote:

Aqua-Fitness

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt dieses Bewegungsprogramms. Gezielte Übungen verbessern Ihre Kondition. Bei diesem Angebot kommen die positiven Seiten der Wassergymnastik für Gesundheit und Wohlbefinden in idealer Weise zur Wirkung. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System, der Auftrieb entlastet und schont die Gelenke, das warme Wasser im Schwimmerbecken entspannt die Muskulatur.

Trainerin: Sabine Koslowski

Montag von 18.30 Uhr – 19.15 Uhr

**Gebühr: 3,-€ pro Teilnahme zzgl. Eintritt
(keine Anmeldung erforderlich)**

Wassergymnastik

Schonendes Wohlfühltraining im entspannenden, warmen Wasser des Nichtschwimmerbeckens zur Mobilisierung der Gelenke.

Trainer: Schwimmmeister des Hummetalbades .

**Montag und Mittwoch
von 8.45 Uhr – 9.30 Uhr G**

**ebühr: 3,-€ pro Teilnahme zzgl. Eintritt
(keine Anmeldung erforderlich)**

Kursangebote:

Abendkurs Wassergymnastik

**1. Ab dem 09.01.2019, mittwochs
(12x), von 18.00 – 18.45 Uhr**

Trainerin: Sabine Koslowski

Gebühr: 40,- € zzgl. Eintritt

Online-Anmeldung erforderlich

Frühschwimmer-Club in Kursform

Kurs Januar bis April: Ab dem 02.01.2019,
Schwimmen Sie täglich in den ersten beiden
Öffnungszeiten des Hallenbades

Gebühr: 120,00 €

Online-Anmeldung erforderlich

Kurs Juni bis August: Ab dem 01.06.2019, Schwimmen
Sie täglich in den ersten beiden Öffnungszeiten
des Freibades

Gebühr: 100,00 €

Online-Anmeldung erforderlich

Kurs Oktober bis Dezember: Ab dem 01.10.2019,
Schwimmen Sie täglich in den ersten beiden
Öffnungszeiten des Hallenbades

Gebühr: 100,00 €

Online-Anmeldung erforderlich

Anfänger-Schwimmkurs Seepferdchen

**2. Ab dem 09.01.2019, mittwochs
(12x), von 17.00 – 17.45 Uhr**

Trainerin: Sabine Koslowski

Gebühr: 75,- € zzgl. 12,- € Eintritt

Online-Anmeldung erforderlich

Anfänger-Schwimmkurs Seepferdchen

**3. Ab dem 14.01.2019, täglich von
Montag bis Freitag (12 x) von
14.00 – 14.45 Uhr**

Trainer: Nico Schlathaus

Gebühr: 75,- € zzgl. 12,- € Eintritt

Online-Anmeldung erforderlich

Bronze-Schwimmkurs-Kinder Voraussetzung: Anfängerkurs+Seepferdchen

**4. Ab dem 07.01.2019, montags
(10x), von 17.30 – 18.15 Uhr**

Trainerin: Sabine Koslowski

Gebühr: 60,- € zzgl. 10,- € Eintritt

Online-Anmeldung erforderlich

Flyer mit Zugangscode erhalten Sie im Hallenbad, im Rathaus, in den Kindergärten und in den Schulsekretariaten.