

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs:

Aqua-Step

Beginn 11.10.2017

17.30 Uhr-18.15 Uhr (10x)

Gebühr: 60,- €

Aqua-Gym

Beginn 11.10.2017

18.30 Uhr – 19.15 Uhr (10x)

Gebühr: 60,- €

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung und die Teilnahmegebühr sind bis zum 08.10.2017 im Hallenbad Aerzen zu den bekannten Öffnungszeiten abzugeben. Mindestteilnehmer 10 Pers.

Kursprogramm 2017/18

Hummetalbad Aerzen
Telefon: 05154-706 403

Eigenbetrieb
Flecken Aerzen „Wasser“
Kirchplatz 2
31855 Aerzen
05154-9880



Kursprogramm 2017/18

Aqua-Fitness

Aqua-Step

Wassergymnastik



Offene Angebote:

Aqua-Fitness

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt dieses Bewegungsprogramms. Gezielte Übungen und ergänzende spielerische Formen der Gymnastik 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 8.30 Uhr – 9.15 Uhr**

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

Kursangebote:

Aqua-Stepp

Der Kurs Aqua-Stepp verbindet optimales Herz-Kreislauf-Training mit der Kräftigung der Beine. Man benutzt dazu eine Plattform, den Stepp, und übt eine tretende rauf und runter Bewegung aus. Die Vorteile zum Stepp-Aerobic an Land liegen darin, dass die Gelenke durch den Auftrieb des Wassers und die Gewichtsreduzierung des eigenen Körpers enorm entlastet werden. Zudem wird bei diesem Kurs auch die Koordination geschult. Das alles bei angenehmer Temperatur im Nichtschwimmerbecken.

Trainerin: Sabine Koslowski

**Ab Mittwoch, den 11.10.2017 (10x)
von 17.30 Uhr – 18.15 Uhr**

**Gebühr: 60,- € zzgl. Eintritt
Anmeldung erforderlich
(Formular siehe Rückseite)**

Aqua-Gym

Dieser ruhige Aqua-Gym-Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die Freude an sanfter Gymnastik im brusthohen Wasser des Nichtschwimmerbeckens haben. Das Training dient der Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken. Dabei lockern und dehnen Sie die gesamte Muskulatur, erlangen so mehr Flexibilität und Balance und genießen die Schwerelosigkeit im warmen Wasser. Passend für sportliche Menschen, die sicher im Wasser sind.

Trainerin: Sabine Koslowski

**Ab Mittwoch, den 11.10.2017 (10x)
von 18.30 Uhr – 19.15 Uhr**

**Gebühr: 60,- € zzgl. Eintritt
Anmeldung erforderlich
(Formular siehe Rückseite)**