

Alles im Wasser

AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

ein Mix aus Aquaaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik

Wasser besitzt viele positive Fitnessstraining durchzuführen. Der Wirbelsäule. Dieses Gefühl der Körpergefühl und hat einen positiven Nervensystem. Durch den Bewegungen verlangsamt und Dadurch werden die Muskeln intensiv System wirkungsvoll trainiert. Der



Brust hat eine Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. Außerdem aktiviert Wasser das Lymphsystem und fördert den Stoffwechsel.

Eigenschaften, um ein ideales Auftrieb entlastet Gelenke und Schwerelosigkeit gibt ein neues Einfluss auf das vegetative Wasserwiderstand werden die können so exakt durchgeführt werden. gekräftigt und das Herz-Kreislauf-hydrostatische Druck auf Bauch und

Bitte mitbringen: Schwimmkleidung

Besonderer Hinweis: Bei Problemen des Herz-Kreislauf-Systems bitte Teilnahme vorher mit dem Arzt abklären!

Nr. 181006

AQUA FITNESS AM NACHMITTAG 1. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab Donnerstag, 11.01.2018,
14:00 - 14:45 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 13 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 39.00 €

Nr. 181007

belegt

AQUA FITNESS AM NACHMITTAG 2. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab Donnerstag, 11.01.2018,
15:00 - 15:45 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 13 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 39.00 €

Neu

Nr. 181031

AQUA FITNESS AM ABEND 1. KURS

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktor

Zeit: ab Donnerstag, 11.01.2018,
17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 36.00 €

Neu

Nr. 181032

AQUA FITNESS AM ABEND 2. KURS

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktor

Zeit: ab Donnerstag, 08.02.2018,
18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 8 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 24.00 €

Nr. 181062

belegt

AQUA FITNESS AM MORGEN 1. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab Freitag, 12.01.2018,
08:00 - 08:45 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 13 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 39.00 €

Nr. 181063

belegt

AQUA FITNESS AM MORGEN 2. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab Freitag, 12.01.2018,
09:00 - 09:45 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 13 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 39.00 €

Nr. 181085

AQUA ZUMBA® 1. KURS

Das auch als Zumba® "Poolparty" bekannte Aqua Zumba® Programm verleiht dem Begriff "erfrischendes Workout" eine völlig neue Bedeutung. Da bei Aqua Zumba® Bewegung zu lateinamerikanische Rhythmen im Wasser durchgeführt wird, ist der Spaßfaktor sehr hoch. Aqua Zumba® kombiniert die Zumba®Philosophie mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und formt daraus ein sicheres, herausforderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.



Daniela Ziegelmeyer, lizenzierte Zumba® Instruktorin

Zeit: ab Dienstag, 20.02.2018,
17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 8 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 30.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 181086

AQUA ZUMBA® 2. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs 181085

Daniela Ziegelmeyer, lizenzierte Zumba® Instruktorin

Zeit: ab Dienstag, 20.02.2018,
17:45 - 18:30 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 8 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 30.00 € zzgl. Eintritt



SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Die Kurse finden im Hallenbad parallel zum öffentlichen Badebetrieb statt. Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf die Kurszeit im Wasser. Beim Umziehen und Duschen sollte eine Betreuungsperson dem Kind zur Seite stehen. Der Unterricht erfolgt spielerisch in kleinen Gruppen. Die Kinder sollten wassergewöhnt und motiviert sein, mit Gleichaltrigen (ohne Eltern!) zu spielen und zu lernen. Nach Erfahrungen mit Wasserwiderstand und Auftriebskraft durch Spielen, Springen und Tauchen werden Gleitlage, Beinschlag und zum Schluss die Gesamtkoordination geübt. Ziel des Kurses ist das freie Schwimmen im tiefen Wasser (evtl. „Frosch“ oder „Seepferdchen“).

Treffpunkt zur 1. Kursstunde:

Eingangsbereich des Nichtschwimmerbeckens
(Kinder mit Begleitpersonen) für erstmalige Informationen

Nr. 181008

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 1.KURS

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: ab Freitag, 19.01.2018,
13:30 - 14:15 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max.7
Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 181009

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 2. KURS

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: ab Freitag, 19.01.2018,
14:15 - 15:00 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max.7
Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 181010

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 3. KURS

ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: ab Freitag, 19.01.2018,
15:00 - 15:45 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max.7
Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 181011

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 4. KURS

ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: ab Freitag, 19.01.2018,
15:45 - 16:30 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max.7
Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Eintrittspreise Hallenbad UHINGEN

Einzelkarten

Erwachsene, Rentner	3.80 €
Schüler, Jugendliche, Schwerbeschädigte, Studenten	2.00 €

Zwölferkarten

Erwachsene, Rentner	38.00 €
Schüler, Jugendliche, Schwerbeschädigte, Studenten,	20.00 €

Eintritt für Kinder ab dem 3. Lebensjahr

Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen	
Dienstag	09:00 Uhr – 20:00 Uhr	
Mittwoch	09:00 Uhr – 20:00 Uhr 20:00 Uhr – 21:00 Uhr	Versehrte
Donnerstag	09:00 Uhr – 20:00 Uhr	Warmbadetag
Freitag	09:00 Uhr – 20:00 Uhr	Warmbadetag
Samstag	08:00 Uhr – 18:00 Uhr	
Sonntag	08:00 Uhr – 18:00 Uhr	