

Alles im Wasser

AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

ein Mix aus Aquaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik

Wasser besitzt viele positive Eigenschaften, um ein ideales Fitnesstraining durchzuführen. Der Auftrieb entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit gibt ein neues Körpergefühl und hat einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Durch den Wasserwiderstand werden die Bewegungen verlangsamt und können so exakt durchgeführt werden. Dadurch werden die Muskeln intensiv gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System wirkungsvoll trainiert. Der hydrostatische Druck auf Bauch und Brust hat eine Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. Außerdem aktiviert Wasser das Lymphsystem und fördert den Stoffwechsel. Bitte mitbringen: Schwimmkleidung



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

Nr. 172001 **belegt**

AQUA FITNESS AM VORMITTAG 1. KURS

Viola Deike, Aqua Fitness Instrukturin

Zeit: **ab Dienstag, 19.09.2017,**
10:00 - 10:45 Uhr
kein Kurs am 12.12./19.12.17

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 23 Termine

Kosten: 69.00 €

Nr. 172002 **belegt**

AQUA FITNESS AM VORMITTAG 2. KURS

Viola Deike, Aqua Fitness Instrukturin

Zeit: **ab Dienstag, 19.09.2017,**
11:00 - 11:45 Uhr
kein Kurs am 12.12./19.12.17

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 23 Termine

Kosten: 69.00 €

Nr. 172003 **belegt**

AQUA FITNESS AM NACHMITTAG 1. KURS

Viola Deike, Aqua Fitness Instrukturin

Zeit: **ab Dienstag, 19.09.2017,**
14:00 - 14:45 Uhr
kein Kurs am 12.12./19.12.17

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 23 Termine

Kosten: 69.00 €

Nr. 172004 **belegt**

AQUA FITNESS AM NACHMITTAG 2. KURS

Viola Deike, Aqua Fitness Instrukturin

Zeit: **ab Dienstag, 19.09.2017,**
15:00 - 15:45 Uhr
kein Kurs am 12.12./19.12.17

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 23 Termine

Kosten: 69.00 €

Neu

Nr. 172006

AQUA FITNESS AM NACHMITTAG 1. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: **ab Donnerstag, 21.09.2017,**
14:00 - 14:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 30.00 €

Neu

Nr. 172007

AQUA FITNESS AM NACHMITTAG 2. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: **ab Donnerstag, 21.09.2017,**
15:00 - 15:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 30.00 €

Neu

Nr. 172062

AQUA FITNESS AM MORGEN 1. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: **ab Freitag, 22.09.2017,**
08:00 - 08:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 30.00 €

Neu

Nr. 172063

AQUA FITNESS AM MORGEN 2. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: **ab Freitag, 22.09.2017,**
09:00 - 09:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 30.00 €

Nr. 172085

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, 17.10.2017,**
17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 45.00 € zzgl. Eintritt



Nr. 172086

AQUA ZUMBA® 2. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs 172085

Daniela Ziegelmeyer, lizenzierte Zumba® Instruktorin

Zeit: **ab Dienstag, 17.10.2017,**
17:45 - 18:30 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 45.00 € 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. 172008

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 1.KURS

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: **ab Freitag, 22.09.2017,**
10.11.2017 kein Kurs
13:30 - 14:15 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max.7
Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 172009

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 2. KURS

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: **ab Freitag, 22.09.2017,**
10.11.2017 kein Kurs
14:15 - 15:00 Uhr

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: max.7

Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 172010

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 3. KURS

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: **ab Freitag, 22.09.2017,**
10.11.2017 kein Kurs
15:00 - 15:45 Uhr

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: max.7

Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 170011

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 4. KURS

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: **ab Freitag, 22.09.2017,**
10.11.2017 kein Kurs
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 €

Zwölfekarten

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