

AKTIV IM WASSER!

Entdecken Sie die Freude und den Spaß an Bewegung im nassen Element und die wohltuende Wirkung auf Körper und Geist!



Unser Kursangebot bietet Schwimmkurse für die Jüngsten und Fitness-Training für alle Altersgruppen.

Fitness im Wasser überzeugt durch viele positive Eigenschaften:

Der Wasserwiderstand macht die Übungen effektiver als Training außerhalb.

Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, die Atemmuskulatur trainiert und der Stoffwechsel angeregt.

Durch den Wasserwiderstand wird das Gewebe gestrafft, die Durchblutung verstärkt und der Lymphfluss angeregt, da der Wasserdruck wie eine permanente Massage wirkt.

Zudem kompensiert der Auftrieb im Wasser die Wirkung der Schwerkraft und erleichtert so das Training enorm und Sehnen, Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule werden geschont.

goldbach-entdecken.de/baederbetriebe

KINDER SCHWIMMKURSE

für Kinder ab 5 Jahren

Unsere Kinderschwimmkurse sind vielseitig und kreativ: Spielerisch lernt Ihr Kind die Bewegungsabläufe im „kühlen Nass“, das in unserem Hallenbad wohltemperiert ist.

Unsere ausgebildeten und lizenzierten Schwimmtrainer geben Sicherheit und Selbstvertrauen, während die Kinder auf das Seepferdchen hinarbeiten und mit viel Spaß die Angst vor dem Wasser verlieren. Unsere Gruppen bestehen jeweils aus 10 bis 15 Kindern. Der Kurs findet ohne Anwesenheit der Eltern statt.

Termine: montags, dienstags, mittwochs, freitags und samstags

Uhrzeit: 14:00 – 15:00 Uhr (Gruppe 1)
15:00 – 16:00 Uhr (Gruppe 2)

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kursgebühr: 140 € (inkl. Eintritt)

AQUA FITNESS

für Jung und Alt

Ein entspanntes Herz-Kreislauf-Training zu Musik. Unser Aqua Fitness eignet sich für alle, die Badespaß, Wohlbefinden und Fitness vereinen wollen. Im Wasser fühlt sich der eigene Körper leicht an und die Bewegungen sind schwebend: Dadurch werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet. Im Wasser nutzen wir den Wasserwiderstand als Trainingseffekt und genießen die Massagewirkung. Für Abwechslung und Herausforderung sorgt eine Auswahl von handlichen Trainingsgeräten.

Termine: montags, dienstags und freitags

Uhrzeit: 18:00 – 21:00 Uhr

Dauer: 11 x 45 Minuten

Kursgebühr: 110 € (inkl. Eintritt)