

ANMELDUNG AQUA JOGGING - KURS

Die jeweiligen Kurse werden von verschiedenen Trainern durchgeführt.

- KOMBIBAD ALTENKESSEL**
 SCHWIMMBAD DUDWEILER
 KOMBIBAD FECHINGEN

- Donnerstag** **Freitag**
 Kurs 1 **Kurs 2** **Kurs 3**

PERSÖNLICHE ANGABEN

- Frau Herr

Name, Vorname

Straße Nr.

PLZ Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

Ort, Datum Unterschrift

* Mit der Unterschrift erklären Sie sich mit den Kursbedingungen einverstanden

AQUA GYMNASTIK BEWEGUNG MIT SPASSFAKTOR!

Aqua Gymnastik ist ein Wasserangebot für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Der natürliche Auftrieb und Widerstand des Wassers bewirkt ein ganzheitliches Training für Körper und Seele. Bei flotter Musik und professioneller Anleitung macht es einfach Spaß, sich aktiv zu bewegen.

KOMBIBAD FECHINGEN (jeweils Mittwoch)

Wintersaison: 10:30 – 11:15 Uhr
Sommerseason: 10:30 – 11:15 Uhr
11:30 – 12:15 Uhr

SCHWIMMBAD DUDWEILER (jeweils Mittwoch)

09:30 – 10:15 Uhr und 10:30 – 11:15 Uhr

KOMBIBAD ALTENKESSEL (jeweils Mittwoch)

09:00 – 09:45 Uhr und 10:15 – 11:00 Uhr

Anmeldung:

Eine Voranmeldung für dieses Angebot ist nicht erforderlich. Einfach kommen und mitmachen!

Teilnahmegebühr:

3 Euro zzgl. Eintritt pro Teilnahme.

Teilnahmebedingungen:

Für die Kursteilnehmer und Begleitpersonen gelten die Regeln der Haus- und Badeordnung. Die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.

KONTAKT

Kombibad Altenkessel

Am Schwimmbad 2
66126 Saarbrücken
Tel. 06898 98 41 70

Schwimmbad Dudweiler:

St. Avolder Str. 1
66125 Saarbrücken
Tel. 06897 76 23 64

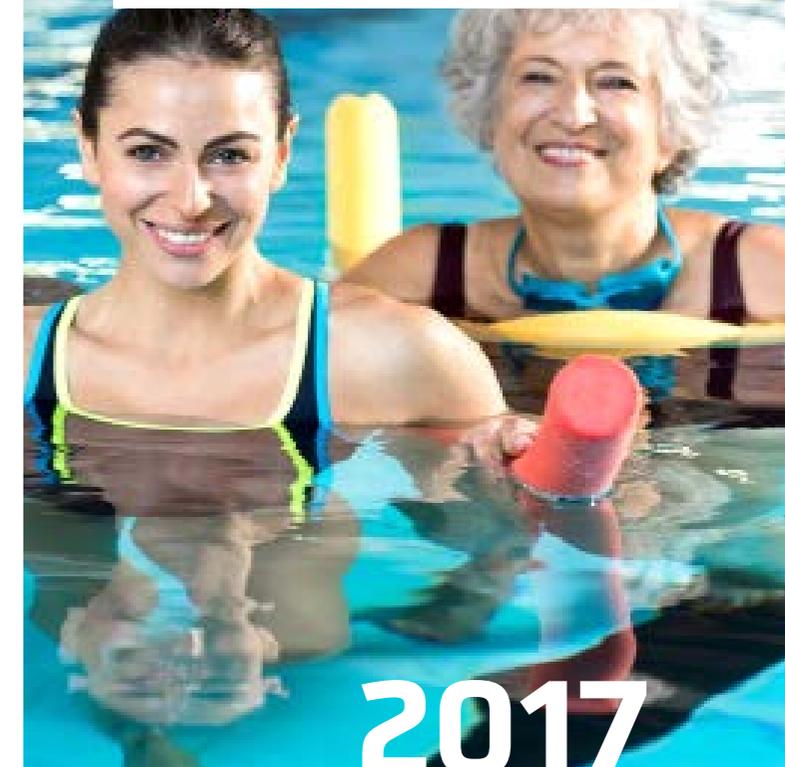
Kombibad Fechingen:

Provinzialstr. 186
66130 Saarbrücken
Tel. 06893 33 39

**Unsere Teams
beraten Sie gerne.**



Saarbrücker
Bäder



AQUA JOGGING- UND AQUA GYMNASTIKKURSE



Stadtwerke
Saarbrücken

SAAR
BRÜ
CKEN

Ein Unternehmen
der Landeshauptstadt
SAARBRÜCKEN



AQUA JOGGING-KURSE EIN ECHTER FITMACHER!

Im Wasser joggen? Kein Problem! Ein spezieller Aqua-Gürtel lässt Sie im Wasser schweben und Sie können nahezu schweelos joggen. Diese Art der Fortbewegung schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule, stärkt das Herz-Kreislauf-System und trainiert die Rückenmuskulatur. Aqua Jogging bringt Sie in kurzer Zeit auf Touren und ist ein echter Kalorienbrenner. Es werden sowohl den weiblichen als auch männlichen Problemzonen gezielt zu Leibe gerückt. Die Straffung der Bindegewebe ist ein angenehmer Nebeneffekt. Aqua Jogging ist für Personen jeden Alters und jedes Fitness Levels geeignet.

KOMBIBAD ALTENKESSEL

FREITAG:

Kurs 1: 06.01. – 24.03.2017
Kurseinheiten: 10 x, jeweils Freitag
Kursgebühr: 45,- Euro zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 18:30 – 19:15 Uhr

Kurs 2: 31.03. – 02.06.2017
Kurseinheiten: 10 x, jeweils Freitag
Kursgebühr: 45,- Euro zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 18:30 – 19:15 Uhr

Kurs 3: 06.10. – 08.12.2017
Kurseinheiten: 10 x, jeweils Freitag
Kursgebühr: 45,- Euro zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 18:30 – 19:15 Uhr

SCHWIMMBAD DUDWEILER

DONNERSTAG:

Kurs 1: 05.01. – 23.02.2017
Kurseinheiten: 8 x, jeweils Donnerstag
Kursgebühr: 36,- Euro zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 18:00 – 18:45 Uhr & 19:00 – 19:45 Uhr

Kurs 2: 09.03. – 11.05.2017
Kurseinheiten: 8 x, jeweils Donnerstag
Kursgebühr: 36,- Euro zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 18:00 – 18:45 Uhr & 19:00 – 19:45 Uhr

Kurs 3: 21.09. – 07.12.2017
Kurseinheiten: 10 x, jeweils Donnerstag
Kursgebühr: 45,- Euro zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 18:00 – 18:45 Uhr & 19:00 – 19:45 Uhr

KOMBIBAD FECHINGEN

DONNERSTAG:

Kurs 1: 12.01. – 02.03.2017
Kurseinheiten: 8 x, jeweils Donnerstag
Kursgebühr: 36,- Euro, zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 18:00 – 18:45 Uhr & 19:00 – 19:45 Uhr

Kurs 2: 09.03. – 27.04.2017
Kurseinheiten: 8 x, jeweils Donnerstag
Kursgebühr: 36,- Euro, zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 18:00 – 18:45 Uhr & 19:00 – 19:45 Uhr

Kurs 3: 28.09. – 07.12.2016
Kurseinheiten: 11 x, jeweils Donnerstag
Kursgebühr: 49,50,- Euro, zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 18:00 – 18:45 Uhr & 19:00 – 19:45 Uhr

FREITAG:

Kurs 1: 13.01. – 03.03.2017
Kurseinheiten: 8 x, jeweils Freitag
Kursgebühr: 36,- Euro, zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 17:30 – 18:15 Uhr

Kurs 2: 10.03. – 05.05.2017
Kurseinheiten: 8 x, jeweils Freitag
Kursgebühr: 36,- Euro, zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 17:30 – 18:15 Uhr

Kurs 3: 29.09. – 08.12.2017
Kurseinheiten: 11 x, jeweils Freitag
Kursgebühr: 49,50 Euro, zzgl. Eintritt/Einheit
Kurszeiten: 17:30 – 18:15 Uhr

ANMELDUNG

Eine Teilnahme ist nur mit Voranmeldung möglich! Ein Anmeldeformular finden Sie auf der Internetseite oder im jeweiligen Schwimmbad.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN*

- Für die Kursteilnehmer und Begleitpersonen gelten die Regeln der Haus- und Badeordnung.
- Die Teilnahme ist mit der Unterschrift auf dem Anmeldeformular verbindlich. (Die Platzreservierung erfolgt nach Zahlung der Kursgebühr). Die Teilnahmekarte ist nicht übertragbar.
- Bei Abbruch oder Versäumnis eines Kurses wird das Entgelt nicht zurückerstattet.
- Die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.

SCHNUPPERANGEBOT:

In allen Kursen werden ca. 5 Plätze für Einzelbuchungen freigehalten. Eine Platzreservierung ist in diesem Fall nicht möglich.

Preis pro Einzelbuchung:
6,50 Euro zzgl. Eintritt/Einheit.