



Kurse ab 01.2011

Kurstag	Uhrzeit	Kurs	Kurzbeschreibung	Dauer/Kosten	Kursleiter/Kursleiterin
Donnerstag NEU	11:30-12:00	Sanfte Wassergymnastik	gelenkschonende Beweglichkeitsübungen	10 Stunden 45.-/60.- €	Brigitte Cremer
Mittwoch	16.00-16.45	„Seehund Trixi“	Seepferdchenbesitzer werden auf Ausdauer und Technik trainiert	10 Stunden 60.-/80.- €	Brigitte Cremer
Mittwoch NEU	17:00-17:45	Schwimmtechniken	Erlernen der versch. Schwimmtechniken (Für ALLE Altergr.)	1,- € pro Stunde	Karin Henrich
Freitag NEU	18:00-19:45	Wassergymnastik	Stärkung der Gelenke , des Herz-Kreislaufsystem sowie der Ausdauer	10 Stunden 45.-/60.- €	Sylvia Dieteren
Freitag NEU	19:00-19:45	Aquajogging Einsteiger	Stärkung der Gelenke , des Herz-Kreislaufsystem sowie der Ausdauer	10 Stunden 45.-/60.- €	Sylvia Dieteren
Freitag	20:00-21:00	Aquajogging Fortgeschrittene	Muskelstärkung, Stärkung des Herz-Kreislaufsystem sowie Ausdauer und Fitness	10 Stunden 45.-/60., zzgl. 2,00.-Leihgebühr für den Gürtel	Sylvia Dieteren
Samstag	9:00-9:45	Wassergewöhnung ab 4 Jahren	sanfte u. spielerische Einführung in das Medium „Wasser“	10 Stunden 45.-/60.-	Marita Berners
Samstag	9:00-9:45	Intensivkurs	Intensivkurs für div. Jugendschwimmabzeichen	10 Stunden 60,-/80,-	Marita Berners
Samstag	10:00-10:45	Anfänger I ab 6 Jahren	Erlernen der Schwimmtechnik	10 Stunden 60.-/80.- €	Simon Jumpertz
Samstag NEU	11:00-13:00	Leistungsschwimmen ab 10 Jahre Vorauss: ausd. Schwimmfähigkeit	Verbesserung des Schwimmstils und der Kondition zur Leistungssteigerung	nur Mitglieder 5,00 € monatl.	Simon Jumpertz 11:00 bis 12:00 Uhr Turnhalle 12:00 bis 13:00 Uhr Schwimmhalle
Samstag	14:00-14:45	Anfänger II (Folgekurs von I)	Vertiefung der Grundlagen aus Kurs I Mit dem Ziel „ Seepferdchen“	10 Stunden 60,-/ 80,-	Simon Jumpertz
Samstag	16:00-17:00	WASSERBALL ab 10 Jahre	Vermittlung von Technik u. Taktiken für alle Altersgruppen	1,- € pro Stunde	Simon Jumpertz

Die Kurse werden ausschließlich von Fachkräften durchgeführt

Bei weiteren Fragen und auch Anmeldungen steht Ihnen unser Schwimmbad-Team gerne zur Verfügung. Wir bitten Sie um Verständnis, dass die Kurse die wir Ihnen anbieten können auf eine max. Personenzahl begrenzt sind. Bitte rechtzeitig anmelden.

Anmeldung unter: Schwimmbad Vogelsang Tel.: [02444-914194](tel:02444-914194) oder direkt im Badbüro. Wir freuen uns auf Sie und auf ein paar schöne Stunden.

Ihre Kursleiter/innen

Ihr Schwimm-und Sportverein Vogelsang e.V., Vogelsang 44, 53937 Schleiden