

BESSER IN FORM DURCH AQUA-FITNESS

- Effektives Aqua-Fitness-Training mit Elementen aus Aqua-Boxing, -Aerobic, -Jogging, -Power.
- Besser in Form mit allen Vorteilen des Wassers. Das ideale Training zur Erhöhung von Kraft und Ausdauer.
- Straffung des Bindegewebes und Fettabbau.
- Rhythmische Bewegung nach Musik verbessert die Körperkoordination.

Termine:

- Mo 09.00-09.45 Uhr
H₂O Bauch-Beine-Po (offenes Angebot)
- Mo 18.00-18.45 Uhr
Aqua-Power (offenes Angebot)
- Mo 19.00-19.45 Uhr
Aqua-Kickboxing (offenes Angebot)
- Mi 17.15-18.00 Uhr
Aqua-Mix (offenes Angebot)
- Do 09.00-09.45 Uhr
H₂O Bauch-Beine-Po (offenes Angebot)
- Fr 18.00-18.45 Uhr
Aqua-Power (offenes Angebot)

Preis: 10x 45 Min. 81,00 €
1x 45 Min. 9,50 €

Informationen:

Tel. (0211) 821-62 20



AQUACYCLING

- Das heißt Fahrradfahren im Wasser. Die speziell entwickelten Aquarider stehen im circa 1,30 Meter tiefen Wasser und werden individuell auf die Teilnehmer eingestellt. Der Tretwiderstand kann von 50 Watt bis 400 Watt passend zum Trainingszustand variieren.

Vorzüge von Aquacycling (offene Angebote)

- Verbesserung von Koordination, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Ausdauer
- Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems
- Muskelkräftigung/Figurformung
- Hohe Fettverbrennung
- Festigung des Gewebes



Termine Powercycling:

- Mo 21.00-21.45 Uhr
- Mi 19.00-19.45/21.00-21.45 Uhr*

Termine Aquacycling Fitness

- Di 17.00-17.45 Uhr, 20.15-21.00 Uhr
- Mi 09.00-09.45 Uhr
- Fr 19.00-19.45 Uhr

Preise: 10er Karte 95,00 € / 7er Karte 66,50 € /
Probetraining auf Anfrage 9,50 € (1x)

Informationen: Tel. (0211) 821-62 20

*Zusatzkurs bis Ende April 2009

- Terminänderungen in den Sommerferien. Bitte beachten Sie unseren gesonderten Aquacycling-Prospekt.
- Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, bitte vorab den Arzt aufsuchen.
- Eine Anmeldung/Reservierung an der Kasse oder per Telefon ist erforderlich. Bitte bringen Sie geeignete Wasserschuhe mit.



WASSERGYMNASTIK (FLACHWASSER)

- Zielgerichtete Gymnastik gleicht Verspannungen aus.
- Verbesserung der Beweglichkeit.
- Kräftigung der Muskulatur durch das Bewegen gegen den Wasserwiderstand.

Termine:

- Di 13.30-14.00 Uhr (offenes Angebot)
- Fr 10.30-11.00 Uhr (offenes Angebot)

Preis:

Eintritt (90 Min.) nach Tarif plus Teilnahme 0,90 €

Informationen:

Tel. (0211) 821-62 20

Kurse und Angebote



Stand: Dez. 2008/Änderungen vorbehalten. Alle Preise enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer.

DÜSSELSTRAND

BEWEGEN UND ENTSPANNEN FÜR SCHWANGERE IM WASSER (ab 20. Woche)

- Durch Bewegen den Kreislauf anregen und die Sauerstoffzufuhr für das Kind verbessern.
- Durch Gymnastik Muskeln kräftigen und Verspannungen ausgleichen.
- Durch Atem- und Partnerübungen Entspannung spüren und erleben.

Termin:

- Di 18.45 – 20.15 Uhr (Kurs)

Kursleitung:

Hebamme mit Zusatzqualifikation

Anmeldung und Informationen:

Tel. 0203/608 77 65

www.hebamme-maja-alzen.de

KURSLEITUNG: Alle Kurse unter fachkundiger Leitung. Bei offenen Kursen ist keine Anmeldung erforderlich. Sonderregelungen an Feiertagen und in den Ferien. Weitere Informationen über Teilnahme und Anmeldung beim Düsseldorf-Team oder unter Tel. 0211/821-62 20.

SÄUGLINGS- UND KLEINKIND-SCHWIMMEN (3 Monate – 3 Jahre)

- Durch Übungsformen die motorische Entwicklung des Kindes fördern.
- Durch Körperkontakt und Grifftechniken vermitteln Eltern ihrem Kind Vertrauen und Sicherheit.
- Mit Geräten und Materialien erkunden die Kinder das Wasser und gewöhnen sich daran.

Termine:

- Di 10.00 – 12.00 Uhr
(offenes Angebot für Säuglinge 3–12 Monate mit Eltern)
- Do 10.00 – 12.00 Uhr
(offenes Angebot für Säuglinge 3–12 Monate mit Eltern)
- So 09.00 – 11.00 Uhr
(offenes Angebot für Säuglinge 3–12 Monate mit Eltern)
- So 11.15 – 12.15 Uhr
(offenes Angebot für Kleinkinder 1–3 Jahre mit Eltern)

Preis:

Eintritt (90 Min.) nach Tarif plus Teilnahme 2,60 €

Informationen:

Tel. (0211) 821-62 20



WASSERGEWÖHNUNG UND SCHWIMMEN LERNEN (3–99 Jahre)

- Wassergewöhnung durch Übungen zum Ausatmen, Tauchen, Gleiten und Springen.
- Wasserbewältigung durch Erlernen des ersten Schwimmstils.
- Abnahme von Schwimmabzeichen.

Termine:

- Mi 13.00 – 13.45 Uhr
(Kurs Wassergewöhnung, Kinder ab 3 Jahre, Vorkenntnisse: keine)
- Mo, Mi, Fr 14.00 – 14.45 Uhr
(Kurs Schwimmen lernen, Kinder ab 5 Jahre, Vorkenntnisse: Wassergewöhnt)
- Mo, Mi, Fr 15.00 – 15.45 Uhr
(Kurs Schwimmen lernen, Kinder ab 5 Jahre, Vorkenntnisse: Wassergewöhnt)
- Sa 09.15 – 10.00 Uhr
(Kurs Schwimmen lernen, Kinder ab 4 Jahre, Vorkenntnisse: Wassergewöhnt)
- Sa 10.15 – 11.00 Uhr
(Kurs Schwimmen lernen, Kinder ab 4 Jahre, Vorkenntnisse: Wassergewöhnt)
- Sa 11.15 – 12.00 Uhr
(Kurs Schwimmen lernen, Kinder ab 4 Jahre, Vorkenntnisse: Wassergewöhnt)
- Di 14.00 – 14.30 Uhr
(Festigungskurs, mit Vorkenntnissen)
- Sa 12.00 – 12.30 Uhr
(Festigungskurs, mit Vorkenntnissen)
- Mo, Mi, Fr 20.00 – 20.45 Uhr
(Kurs Schwimmen lernen, Erwachsene, Vorkenntnisse: Wassergewöhnt)
- Einzelunterricht nach Terminabsprache

Preise Kinder:

15x 45 Min. 90,00 €/15x 30 Min. 50,00 €/10x 45 Min. 50,00 €

Preise Erwachsene:

10x 45 Min. 81,00 €/15x 45 Min. 150,00 €
Einzelunterricht 15x 45 Min. 260,00 €/1x 45 Min. 26,00 €

Anmeldung und Informationen: Tel. (0211) 821-62 20

SCHWIMMTRAINING FÜR KINDER UND ERWACHSENE (6–99 Jahre)

- Die Schwimmtechniken (Brust, Kraul, Rücken) werden geübt und ihre Koordination verbessert.
- Durch individuelle Trainingsprogramme wird die Ausdauer gesteigert.
- Schwimmen auf Zeit wird trainiert, um Schwimmprüfungen erfolgreich zu bestehen.

Termine:

- Di 14.30 – 15.15 Uhr (Voraussetzung: Seepferdchen)
- Di 15.15 – 16.00 Uhr (Voraussetzung: Bronze)
- Do 15.00 – 15.45 Uhr (Kurs für Kinder ab 6 Jahre)
- Do 21.30 – 22.15 Uhr (Kurs für Erwachsene)

Preise Kinder:

10x 45 Min. 50,00 €

Preise Erwachsene:

10x 45 Min. 81,00 €

Anmeldung und Informationen:

Tel. (0211) 821-62 20

