



■ BABYSCHWIMMEN UND WASSERGEWÖHNUNG

Babyschwimmen

Sonntag 09.30–11.30 Uhr

■ SCHWIMMEN LERNEN FÜR KINDER

Kurs 1: ab 5 Jahre

Dienstag/Donnerstag 15.00–15.45 Uhr

Kurs 2: ab 5 Jahre

Mittwoch/Freitag 15.00–15.45 Uhr

Kurs 3: ab 5 Jahre

Mittwoch/Freitag 16.00–16.45 Uhr

Kurs 4: ab 5 Jahre

Dienstag/Donnerstag 17.00–17.45 Uhr

Fortgeschrittene ab Seepferdchen

Mittwoch/Freitag 18.00–18.45 Uhr

■ EINZELUNTERRICHT

Erwachsene und Kinder auf Anfrage



■ PREISE

Anfänger, Kinder und Fortgeschrittene

[15x] 90,00 €

Babyschwimmen

Einzeleintritt 6,90 €

Zehnerarif 55,00 €

Einzelunterricht [1x] 26,00 €

Einzelunterricht [15x] 260,00 €

■ INFORMATIONEN

- Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre ohne Begleitung
- Auskunft unter Tel. 0211/821-65 27 oder unter Tel. 0211/821-64 28
- Anmeldung in der Schwimmhalle
- Zu Kursbeginn bitte Aushänge beachten



**BÄDERGESELLSCHAFT
DÜSSELDORF MBH**

Bädergesellschaft Düsseldorf mbH
Kettwiger Straße 50
40233 Düsseldorf

E-Mail: baeder@swd-ag.de
www.baeder-duesseldorf.de
Tel. 0211/821-26 05

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



■ HYDRO-POWER

Hydro-Power ist ein Fitness- und Muskelkrafttraining nach rhythmischer Musik im brusttiefen Wasser. Die eingesetzten Arbeitsmittel erzeugen einen Wasserwiderstand, durch den Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert werden. Neben der Muskelkräftigung werden die Problemzonen bekämpft und das Bindegewebe gestrafft. Hydro-Power spricht insbesondere Freizeitsportler an, die ihre allgemeine Fitness stärken und zusätzlich ihre Gesamtkoordination trainieren wollen. **Arbeitsmittel:** Auftriebshanteln und -manschetten

Do 20.15–21.00 Uhr



■ WASSERGYMNASTIK

Körperliche Bewegung im Wasser entspannt, baut Stress ab und fördert die allgemeine Fitness. Die Bewegungen im Wasser sind schonend für Gelenke und entlasten die Wirbelsäule. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken auf das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur wird gekräftigt. Die Wassergymnastik ist sehr beliebt und liegt voll im Trend.

Zuzahlung 0,80 €

Mi 09.30–10.00 Uhr/20.00–20.30 Uhr

Fr 09.30–10.00 Uhr/20.00–20.30 Uhr

BÄDERGESELLSCHAFT
DÜSSELDORF MBH

Bädergesellschaft Düsseldorf mbH
Kettwiger Straße 50
40233 Düsseldorf

E-Mail: baeder@swd-ag.de
www.baeder-duesseldorf.de
Tel. 0211/821-26 05

■ AQUA-MIX

Aqua-Mix ist ein Herz-Kreislauf-Training, das im hüft hohen bis schulertiefen Wasser bei rhythmischer Musik durchgeführt wird. Abwechslungsreiches Training, das die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit fördert und durch einzelne Choreographien unterstützt wird, machen das Programm zu einem erfrischenden Erlebnis. Durch die geringe Wirbelsäulen- und Gelenkbelastung macht das Trainieren mit unterschiedlichen Arbeitsmitteln riesigen Spaß. Da das Training maximal in schulertiefem Wasser stattfindet, können auch Nichtschwimmer an diesem Programm teilnehmen. Durch Aqua-Mix werden Freizeitsportler angesprochen, die ihre Bauch-, Bein- und Oberkörpermuskulatur trainieren wollen. **Arbeitsmittel:** Aqua-Stepper, Aqua-Mitts, Auftriebshanteln und -manschetten

Mi 19.00–19.45 Uhr

Di 20.15–21.00 Uhr

■ AQUA-JOGGING

Beim Aqua-Jogging führt der Aktive eine Laufbewegung in einem Schwebestadium aus. Arme und Beine führen dabei die tatsächliche Bewegung des Laufens mit vier unterschiedlichen Bewegungsarten aus: Schritt-, Schreit- und Kniehebelauf sowie Robojogg. Aqua-Jogging kommt aus den USA und ist als „geheime“ Trainingsmethode für Athleten ein großer Erfolg.

Arbeitsmittel: Aqua-Gurt, Auftriebsmittel, Aqua-Gloves

Di 19.00–19.45 Uhr

Do 19.00–19.45 Uhr

Fr 19.00–19.45 Uhr

■ PREISE

1 Probeanimation 6,90 €
10 Lektionen 55,00 €

Ihr Team vom Sauna-Bad-Niederheid informiert und berät Sie gerne unter:
Tel. 0211/821-64 28