

KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2019

WASSERWELT BABY'S/KLEINKINDER

BABY-GRUNDKURS

Familiengutschein des Saar-Pfalz-Kreises einlösbar!

Der Baby-Grundkurs soll den Kleinen in Ruhe die Gelegenheit bieten, dieses Element (wieder-) zu entdecken. Den Eltern soll die Sicherheit gegeben werden mit Kleinkindern nicht nur sicher sondern auch sinnvoll im Wasser umzugehen. Wie halte ich mein Kind, wann kann ich welche motorische Aufgabe stellen, welche Schwimmhilfen kann man wie einsetzen? Natürlich umfasst in liebevollem Rahmen mit Liedern und kleinen Spielen. Wir haben bewusst den Samstag als Kurstag gewählt, damit auch Papas die Gelegenheit haben, mit von der Partie zu sein.

DATUM, BEGINN	TERMIN-ANZAHL	KURSPREIS INCL. EINTRITT FÜR 1 ERWACHSENEN + KIND	UHRZEIT
Samstag, 12.01.19	11	143€	09.30 Uhr
Samstag, 06.04.19	11	143€	09.30 Uhr

BABY-MINI-CLUB. DIE SPIEL- UND AUFBAUSTUNDE

Familiengutschein einlösbar!

DATUM, BEGINN	TERMIN-ANZAHL	KURSPREIS INCL. EINTRITT FÜR 1 ERWACHSENEN + KIND	UHRZEIT		
Samstag, 12.01.19	11	143€	10.15 Uhr bis 24 Monate	11.00 Uhr 2 Jahre	11.45 Uhr 3 Jahre
Samstag, 06.04.19	11	143€	10.15 Uhr bis 24 Monate	11.00 Uhr 2 Jahre	11.45 Uhr 3 Jahre

WASSERWELT KINDER

Alle Termine dauern 45 min. Die unten angegebenen Termine sind jeweils der erste Kurstag, die weiteren Termine folgen im Wochenabstand, außerhalb der Schulferien. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Fehlstunden nicht nachgeholt oder rückvergütet werden können! Bei längerer Fehlzeit erfolgt — nach vorheriger Abmeldung — eine Gutschrift!

ANFÄNGER- UND FORTGESCHRITTENEN SCHWIMMLERNKURSE

Die Gruppen werden nach Können, Alter und Geschwisterkindern nach Eingang der Anmeldungen von uns eingeteilt. Auf Zeitwünsche, die Sie mit der Anmeldung abgeben, werden wir möglichst Rücksicht nehmen. Die genaue Einteilung erfahren Sie zwei bis drei Tage vor Kursbeginn. Voraussetzung: Die Kinder müssen selbstständig zur Toilette gehen und sich an grundsätzliche Regeln halten können. Kinder unter 6 Jahren müssen von einem Elternteil begleitet werden! Sie sitzen mit Abstand, haben freie Sicht auf den Kurs!

SCHWIMMENLERNEN

TAG	BEGINN	UHRZEIT	TERMINE	PREIS INCL. EINTRITT
Montag	07.01.19	15.30 Uhr	11	110€
Dienstag	08.01.19	Mehrere Kurse zw. 14.30 u. 17.30 Uhr	11	110€
Mittwoch	09.01.19	15.30 Uhr 16.15 Uhr nur fortgeschrittene	11	110€
Donnerstag	10.01.19	Mehrere Kurse zw. 14.30 u. 16.45 Uhr	11	110€
Freitag	11.01.19	14.30 Uhr	11	110€
Samstag	12.01.19	mehrere Kurse zw. 12.30 u. 15.30 Uhr	11	110€
Montag	08.04.19	15.30 Uhr	9	90€
Dienstag	09.04.19	mehrere Kurse zw. 14.30 u. 17.30 Uhr	10	100€
Mittwoch	10.04.19	15.30 Uhr 16.15 Uhr nur fortgeschrittene	10	100€
Donnerstag	04.04.19	mehrere Kurse zw. 14.30 und 16.45 Uhr	8	80€
Freitag	05.04.19	14.30 Uhr	10	100€
Samstag	06.04.19	mehrere Kurse zw. 12.30 u. 15.30 Uhr	10	100€

PRIVATSTUNDE

Es soll alleine sein? Du möchtest etwas ganz Bestimmtes üben? Gerne! 30 Min. 30 € zzgl. Eintritt

SCHWIMMENLERNEN ELTERN MIT KINDERN

Dieses Kursangebot ist gedacht für Kinder, die nicht ohne ihre Eltern schwimmen lernen wollen (z.B weil sie sehr jung sind, sehr viel Angst haben...) und für Eltern, die ihre Kinder begleiten wollen, aber nicht so ganz wissen wie. Bei diesem Kurs **gehen die Eltern also mit ins Wasser**. Wir stellen Einzel- und Gruppenaufgaben, die die Eltern mit ihrem Kind lösen müssen mit dem **klaren Ziel: Schwimmenlernen**.

DATUM, BEGINN	TERMIN-ANZAHL	KURSPREIS INCL. EINTRITT FÜR 1 ERWACHSENEN + 1 KIND UNTER 4	KURSPREIS INCL. EINTRITT FÜR 1 ERWACHSENEN + 1 KIND 4 JAHRE ODER ÄLTER	UHRZEIT
Dienstag, 08.01.19	11	143 €	165€	17.30 Uhr
Samstag, 12.01.19	11	143€	165€	08.45 Uhr
Dienstag, 09.04.19	10	130€	150€	17.30 Uhr
Samstag, 06.04.19	11	143€	165€	08.45 Uhr

KURSE FÜR »KÖNNER«

Ziel: Auf der Grundlage des sicheren Schwimmens wollen wir die Basis schaffen für andere Schwimmtechniken, Wasserspringen und Startsprung, tiefes und weites Tauchen, wir bauen unsere Ausdauer aus, wollen Spaß haben, Koordination und Gleichgewicht verbessern, das nächste Schwimmbzeichen in Angriff nehmen ...

TAG	BEGINN	UHRZEIT	TERMINE	PREIS INCL. EINTRITT
Montag	07.01.19	16.15 Uhr	11	121€
Dienstag	08.01.19	18.15 Uhr	11	121€
Mittwoch	09.01.19	17.00 Uhr	11	121€
Donnerstag	10.01.19	15.15 Uhr	11	121€
Freitag	11.01.19	15.15 Uhr	11	121€
Samstag	12.01.19	15.30 Uhr	11	121€
Montag	08.04.19	16.15 Uhr	9	99€
Dienstag	09.04.19	18.15 Uhr	10	110€
Mittwoch	10.04.19	17.00 Uhr	10	110€
Donnerstag	04.04.19	15.15 Uhr	8	88€
Freitag	05.04.19	15.15 Uhr	10	110€
Samstag	06.04.19	15.30 Uhr	10	110€

Mama-Papa-Sauna-Special

Mein Kind schwimmt? Und ich? Ich zahle 10 € und habe Zeit für 2 Std. in Sauna und Bad, kann also einen Aufguss machen oder zwei und auch noch mit meinem Kind zusammen im Bad Zeit verbringen. Gültig nur für die Begleitperson eines Fun- oder Trainingsgruppenkindes!

WASSERWELT ERWACHSENE

ERWACHSENEN-SCHWIMMKURS

Schwimmenlernen für Große: Überwinden Sie die Hemmschwelle, Ihre Ängste... es gibt mehr Erwachsene als man denkt, die nicht schwimmen können. Mindestteilnehmerzahl erforderlich.

BEGINN	TERMINE	PREIS INCL. EINTRITT	UHRZEIT
12.01.19	11	132€	08.00 Uhr
06.04.19	11	132€	08.00 Uhr

ERWACHSENEN-TRAINING / KRAUL-KURS/ TRAINING TRIATHLETEN

Gleichgesinnte Erwachsene, die trainieren, Kraul lernen oder verbessern wollen, Triathlon nicht mit Brustschwimmen bestreiten möchten.

BEGINN	TERMINE	PREIS	UHRZEIT
Freitag 11.01.19 "Profis"	11	165€	18.00 – 19.00 Uhr betreut + 15 Min. Programm = 60 Min.
Freitag 11.01.19 Neueinsteiger	11	165€	20.00 – 21.00 Uhr betreut + 15 Min. Programm = 60 Min.
Freitag 05.04.19 "Profis"	10	150€	18.00 – 19.00 Uhr betreut + 15 Min. Programm = 60 Min.
Freitag 05.04.19 Neueinsteiger	10	150€	20.00 – 21.00 Uhr betreut + 15 Min. Programm = 60 Min.

PROFI-SPECIAL:

vom 11.01.2019 bis 28.06.2019, 21 Termine statt 315 € zahlen Sie 285 €

PRIVATUNTERRICHT

Sie wollen endlich schwimmen lernen? Sie können schwimmen, aber nur im Flachwasser? Sie wollen Ihre Technik verbessern oder zum Beispiel Kraul lernen? Termine nach Absprache, Preis 30min 30 € zuzüglich Eintritt.

NEU: SAUNA PLUS TICKET nur für unsere Kunden:

Du möchtest nach dem Training noch regenerieren?

Dann an der Kasse beim Eintritt 5 € zahlen. Du hast 3 Std. Zeit für deinen Kurs und Sauna im Anschluss!

DIE TRAININGSGRUPPE

Wie trainiert man? Was braucht man? Wie bereitet man sich vor? Wie organisiert man sich? Alle schwimmerischen Komponenten fließen ein, neue Techniken, Wenden, Abzeichen, Gymnastik... und das Ganze bis Weihnachten und mit ein bisschen mehr Zeit (60 Min.).

TAG	ZEIT	BEGINN	TERMINE	PREIS INKL. EINTRITT	VORAUSSETZUNG
Mittwoch	15.15 Uhr	09.01.19	21x60 Min.	315 €	mind. Bronze
Mittwoch	17.45 Uhr	09.01.19	21x60 Min.	315 €	mind. Bronze eher Silber
Donnerstag	16.45 Uhr	10.01.19	19x60 Min.	285 €	mind. Bronze
Donnerstag	17.45 Uhr	10.01.19	19x60 Min.	285 €	mind. Silber, Gold, Rücken, Brust, Kraul in Feinform, D in Grobform
Freitag	16.00 Uhr	11.01.19	21x60 Min.	315 €	mind. Bronze
Freitag	17.00 Uhr	11.01.19	21x60 Min.	315 €	mind. Silber, Gold, Rücken, Brust, Kraul in Feinform, D in Grobform
Samstag	16.15 Uhr	12.01.19	22x60 Min.	330 €	mind. Bronze
Samstag	17.15 Uhr	12.01.19	22x60 Min.	330 €	mind. Silber, Gold, Rücken, Brust, Kraul in Feinform, D in Grobform

AQUAFITNESS

Schnupperstunde: 10 € (bei Kursanmeldung erfolgt Verrechnung), Voranmeldung erforderlich!

TAG, UHRZEIT	BESCHREIBUNG	BEGINN	TERMINE	PREIS INCL. EINTRITT
Mittwoch 18.45 Uhr 19:30 Uhr	Powergymnastik	09.01.19	11	121€
Mittwoch 20.15 Uhr	Aquajogging	09.01.19	11	121€
Donnerstag 18.45 Uhr	Powergymnastik	10.01.19	11	121€
Freitag 08.45 Uhr	Powergymnastik	11.01.19	11	121€
Freitag 09.30 Uhr	Aquagym für flotte Ältere	11.01.19	11	121€
Mittwoch 18.45 Uhr 19.30 Uhr	Powergymnastik	10.04.19	10	110€
Mittwoch 20.15 Uhr	Aquajogging	10.04.19	10	110€
Donnerstag 18.15 Uhr	Powergymnastik	04.04.19	8	88€
Freitag 08.45 Uhr 09.30 Uhr	Aquagym für flotte Ältere	05.04.19	10	110€

NEU: SAUNA PLUS TICKET

Du möchtest nach dem Training noch regenerieren? Dann an der Kasse beim Eintritt 5 € zahlen. Du hast 3 Std. Zeit für deinen Kurs und Sauna im Anschluss!

REHAGYM

Dienstag 10.30 Uhr	Reha-Gym	Anmeldung mit Sport Total-Formular, Kopie der Verordnung beifügen, Anwesenheit per Unterschrift in jeder Std. bei der Trainerin abzeichnen, Eintritt an der Kasse
Dienstag 11.15 Uhr	Reha-Gym	Anmeldung mit Sport Total-Formular, Kopie der Verordnung beifügen, Anwesenheit per Unterschrift in jeder Std. bei der Trainerin abzeichnen, Eintritt an der Kasse
Dienstag 16.45 Uhr	Reha-Gym	Anmeldung mit Sport Total-Formular, Kopie der Verordnung beifügen, Anwesenheit per Unterschrift in jeder Std. bei der Trainerin abzeichnen, Eintritt an der Kasse
Dienstag 17.30 Uhr	Reha-Gym	Anmeldung mit Sport Total-Formular, Kopie der Verordnung beifügen, Anwesenheit per Unterschrift in jeder Std. bei der Trainerin abzeichnen, Eintritt an der Kasse