

KURSPROGRAMM HERBST 2018

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, 11.08.18	8	104€	09.30 Uhr
Samstag, 20.10.18	9	117€	09.30 Uhr

BABY-MINI-CLUB. DIE SPIEL- UND AUFBAUSTUNDE

Familiengutschein einlösbar!

DATUM, BEGINN	TERMIN-ANZAHL	KURSPREIS INCL. EINTRITT FÜR 1 ERWACHSENEN + KIND	UHRZEIT		
Dienstag, 07.08.18	8	104€	16.00 Uhr alle unter 4 Jahre		
Samstag, 11.08.18	8	104€	10.15 Uhr bis 24 Monate	11.00 Uhr 2 Jahre	11.45 Uhr 3 Jahre
Dienstag, 16.10.18	10	130€	16.00 Uhr alle unter 4 Jahre		
Samstag, 20.10.18	9	117€	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
Dienstag	07.08.18	15.15 Uhr 16.45 Uhr	8	80€
Mittwoch	08.08.18	16.15 Uhr nur fortgeschrittene	7	70€
Donnerstag	09.08.18	16.00 Uhr	8	80€
Freitag	10.08.18	14.30 Uhr	8	80€
Samstag	11.08.18	Mehrere Kurse zw. 11.45 und 15.30 Uhr	8	80€
Dienstag	16.10.18	15.15 Uhr 16.45 Uhr	10	100€
Mittwoch	17.10.18	16.15 Uhr nur fortgeschrittene	10	100€
Donnerstag	18.10.18	16.00 Uhr	8	80€
Freitag	19.10.18	14.30 Uhr	9	90€
Samstag	20.10.18	mehrere Kurse zw. 11.45 und 15.30 Uhr	9	90€

PRIVATSTUNDE

Es soll alleine sein? Du möchtest etwas ganz Bestimmtes üben? Gerne! 30 Min. 20 € 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, 07.08.18	8	104€	120€	17.30 Uhr
Samstag, 11.08.18	8	104€	120€	08.45 Uhr
Dienstag, 16.10.18	10	130€	150€	17.30 Uhr
Samstag, 20.10.18	8	104€	120€	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
Dienstag	07.08.18	18.15 Uhr	8	88€
Mittwoch	08.08.18	17.00 Uhr	7	77€
Donnerstag	09.08.18	15.15 Uhr	8	88€
Freitag	10.08.18	15.15 Uhr	8	88€
Samstag	11.08.18	15.30 Uhr	8	88€
Dienstag	16.10.18	18.15 Uhr	10	110€
Mittwoch	17.10.18	17.00 Uhr	10	110€
Donnerstag	18.10.18	15.15 Uhr	8	88€
Freitag	19.10.18	15.15 Uhr	9	99€
Samstag	20.10.18	15.30 Uhr	9	99€

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
11.08.18	8	96€	08.00 Uhr
20.10.18	8	96€	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 10.08.18 "Profis"	8	120€	18.00 – 19.00 Uhr betreut + 15 Min. Programm = 60 Min.
Freitag 10.08.18 Neueinsteiger	8	120€	19.00 – 20.00 in Freibadsaison, dann 20.00 – 21.00 Uhr betreut + 15 Min. Programm = 60 Min.
Freitag 19.10.18 "Profis"	9	135€	18.00 – 19.00 Uhr betreut + 15 Min. Programm = 60 Min.
Freitag 19.10.18 Neueinsteiger	9	135€	20.00 – 21.00 Uhr betreut + 15 Min. Programm = 60 Min.
Samstag 20.10.18	9	135€	später Nachmittag Betreut + 15 Min. Programm = 60 Min.

PROFI-SPECIAL:

vom 10.08.2018 bis Weihnachten, 17 Termine statt 255 € zahlen Sie 230 €

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 20 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	08.08.18	17x60 Min.	255 €	mind. Bronze
Mittwoch	17.45 Uhr	08.08.18	17x60 Min.	255 €	mind. Bronze eher Silber
Donnerstag	16.45 Uhr	09.08.18	16x60 Min.	240 €	mind. Bronze
Donnerstag	17.45 Uhr	09.08.18	16x60 Min.	240 €	mind. Silber, Gold, Rücken, Brust, Kraul in Feinform, D in Grobform
Freitag	16.00 Uhr	10.08.18	17x60 Min.	255 €	mind. Bronze
Freitag	17.00 Uhr	10.08.18	17x60 Min.	255 €	mind. Silber, Gold, Rücken, Brust, Kraul in Feinform, D in Grobform
Samstag	16.15 Uhr	11.08.18	17x60 Min.	255 €	mind. Bronze
Samstag	17.15 Uhr	11.08.18	17x60 Min.	255 €	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
Montag 18.45 Uhr 19:30 Uhr	Powergymnastik	08.08.18	7	77€
Mittwoch 20.15 Uhr	Aquajogging	08.08.18	7	77€
Donnerstag 18.45 Uhr	Powergymnastik	09.08.18	8	88€
Freitag 08.45 Uhr	Powergymnastik	10.08.18	8	88€
Freitag 09.30 Uhr	Aquagym für flotte Ältere	10.08.18	8	88€
Mittwoch 18.45 Uhr 19.30 Uhr	Powergymnastik	16.10.18	10	110€
Mittwoch 20.15 Uhr	Aquajogging	16.10.18	10	110€
Donnerstag 18.15 Uhr	Powergymnastik	17.10.18	9	99€
Freitag 08.45 Uhr 09.30 Uhr	Aquagym für flotte Ältere	18.10.18	8	88€

Komplettangebot von Sommer 2018 bis Sommer 2019:

Mittwochs, donnerstags oder freitags: 36 Termine, statt 396 € zahlen Sie 360 €

REHAGYM

Dienstag 10.45 Uhr Achtung: Warteliste!	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

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!