

Fit ab 50

8 Termine dienstags 11.15 - 12.00 Uhr
Preis: 40,00 € im Lehrschwimmbecken
Teilnehmen können bis zu 12 Personen

Dieses Angebot richtet sich an Personen ab 50 Jahre. Gesundheitstraining im Flachwasser mit Bodenkontakt zur verbesserten Beweglichkeit der Gelenke sowie Entspannung und Lockerung.

Aqua-Fit

8 Termine dienstags 17.00 - 17.45 Uhr
Preis: 40,00 € im Lehrschwimmbecken
Teilnehmen können bis zu 12 Personen

Übungen zur Bewegungsschulung in mittlerer bis schneller Geschwindigkeit zur Kräftigung aller Muskelpartien und zum Herz-Kreislauf-Training.



Aqua-Fitness-Angebote

Die Aqua-Fitness-Angebote werden als feste Kurse angeboten. Weitere Informationen siehe bei den Beschreibungen.

im Lehrschwimmbecken:

Fit ab 50

Dienstag: 11.15 Uhr - 12.00 Uhr

Aqua-Fit

Dienstag 17.00 Uhr - 17.45 Uhr

Aqua-Power

Mittwoch 17.45 Uhr - 18.30 Uhr

im großen Becken:

Aqua-Jogging

Freitag 20.30 Uhr - 21.15 Uhr

Terminnachfrage und Anmeldung im Hallenbad bei der Badfachkraft.

Wenn Sie weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da.

Ihr Hallenbad-Team:

*Jörg Brauer, Wiebke Groenhagen, Andreas Tönnies
Tel. 04404/2107*

*Stadt Elsfleth, Fachdienst 1
Barbara Gundlach
Tel. 04404/504-16*

Aqua-Power

8 Termine mittwochs 17.45 - 18.30 Uhr
Preis: 40,00 € im Lehrschwimmbecken
Teilnehmen können bis zu 12 Personen

Übungen mit zügigen Bewegungen zum Muskelaufbau, Steigerung von Kraft und Ausdauer und zur Straffung des Bindegewebes.

Aqua-Jogging

10 Termine freitags 20.30 - 21.15 Uhr
Preis: 40,00 € im großen Becken
Teilnehmen können bis zu 18 Personen

Kraft- und Ausdauertraining im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt. Die Fettverbrennung wird gefördert, das Bindegewebe gestrafft.



Öffnungszeiten:

Frühschwimmen

Dienstag - Freitag 06.00 Uhr - 07.45 Uhr

Familienbaden

Dienstag 15.00 Uhr - 19.00 Uhr
Mittwoch 15.00 Uhr - 21.30 Uhr
Donnerstag 15.00 Uhr - 21.30 Uhr
Freitag 15.00 Uhr - 20.30 Uhr
Samstag 10.00 Uhr - 12.30 Uhr
14.30 Uhr - 19.30 Uhr
Sonntag 08.00 Uhr - 12.30 Uhr

Spielenachmittag

mit verschiedenen Wasserspielgeräten
Mittwoch u. Freitag 15.00 Uhr - 17.00 Uhr
am Mittwoch mit speziellem Angebot

Damenbaden

Frauen und Mütter mit Kindern bis 6 Jahre
Montag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr

DLRG

Montag 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

Sportschwimmen

für alle trainierten, sportlich ambitionierten
Schwimmer
Dienstag 19.00 Uhr - 21.30 Uhr

Wassergymnastik vom ETB

im Lehrschwimmbecken

Montag 16.00 Uhr - 16.30 Uhr
Mittwoch 19.00 Uhr - 20.30 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene (Preisgruppe A)

- Einzelkarte 2,50 €
- Zehnerkarte 20,00 €

Kinder/Jugendliche (Preisgruppe B)

- Einzelkarte 1,30 €
- Zehnerkarte 9,00 €

Schwerbehinderte sowie Ausweisinhaber des Sozialamtes (Sozialhilfeempfänger, Arbeitslose) erhalten 50 % Ermäßigung in der jeweiligen Preisgruppe.

Für Schüler, Auszubildende und Studenten gilt die Preisgruppe B.



Herausgeber:

Stadt Elsfleth

Fachdienst 1

Rathausplatz 1

26931 Elsfleth

Stand: Januar 2012

*Schwimm mal wieder...
im*

