

Schwimmen lernen und Fitnessstraining im Wasser

Schwimmkurse

www.schwimmschule-mosbach.de



Anfängerschwimmen (ab 5 Jahren): Hier steht die spielerische Gewöhnung an das Element Wasser im Vordergrund. Die Kinder werden an die Technik des Brustschwimmen herangeführt und es besteht die Möglichkeit das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ zu erwerben.

Neue Anfängerkurse ab 09. Januar 2015

Erwachsenenschwimmen: Lernen Sie schwimmen oder verbessern Sie ihren Schwimmstil. Wir nehmen ihnen hierbei gerne die Angst vor dem Wasser. Die Kurse finden außerhalb der Öffnungszeiten statt.

Termine auf Anfrage

Baby- & Kleinkinderschwimmen: Spielerische Bewegungen im Wasser und erste Tauchübungen. Förderung der Bewegungsfreude und Schulung des Gleichgewichtsgefühls.

Babys: Samstags 8.30 h Kleinkinder: Samstags 9.15h bei angenehmen 31 Grad Wassertemperatur und außerhalb der Öffnungszeiten.

Neuer Kursbeginn: 17. Januar 2015

Fortgeschrittenenschwimmen: In diesem Kurs erlernen die Kleinen, die ihr Seepferdchen geschafft haben, weitere Schwimmtechniken, wie zum Beispiel: Rückenschwimmen, Kraulschwimmen, Tief- / Weittauchen und vieles mehr... Es besteht die Möglichkeit die Freischwimmerabzeichen (Bronze, Silber, Gold) oder den Seeräuber zu erwerben.

Einstieg jederzeit möglich

Aquabiking (Radeln unter Wasser...)

www.aquabiking-mosbach.de



Aquabiking ist der neue Fitness-Trend, bei dem der ganze Körper trainiert wird. Durch den Wasserwiderstand muss der Sportler im Gegensatz zum Training an Land die dreifache Kraft aufbringen. Trainieren Sie Gelenk schonend und deutlich effektiver als durch konventionelles Rad fahren an Land im Wasser. Reduzieren Sie ihr Übergewicht, straffen Sie ihre Haut oder verbessern Sie einfach ihre Kondition! Die Kurse eignen sich für alle Alters- und Leistungsklassen.

Kurstage Hallenbad: Di. 20.45h, Mi. 14h, 20h, Do. 20.45h, Fr. 13h & 20h,
Sa. 16.45h und So. 13h statt.

Freie Plätze wieder ab 13. Januar 2015

Aqua Fitness

www.aquafitness-mosbach.de



Haben Sie schon einmal Fitnessstraining im Wasser ausprobiert? Schauen Sie doch einfach mal dienstags oder donnerstags um 19.45 Uhr bei uns vorbei und nehmen Sie an einer kostenlosen Trainingsstunde teil. Ob Alt oder Jung, Aqua Fitness bringt Sie in Schwung. Die Kurse finden im Sommer im Freibad „faMos“ und im Winter im Hallenbad Mosbach statt.

Einstieg jederzeit möglich

Aqua Jumping



www.aquajumping-mosbach.de

Aqua Jumping ist der neuste Fitnesstrend und sorgt mit unkomplizierten, einfach nachzumachenden Bewegungen auf einem speziell entwickelten Unterwassertrampolin für Spaß, Action und jede Menge positive Trainingseffekte. In 1,20 bis 1,40 m Wassertiefe wird ein gelenkschonendes und einfaches Training absolviert, das Sie dennoch so richtig ins Schwitzen bringt und Sie wie schon viele Aqua Jumper vor Ihnen einfach begeistern wird!

Kurstage Hallenbad: **Mi 13 Uhr und 20.45 Uhr**
 Fr 20.45 Uhr

Freie Plätze wieder ab 14.+16.Januar 2015

Aqua Zumba



www.aquafitness-mosbach.de

Heiße lateinamerikanische und internationale Musik reißt mit und sorgt für gute Laune. Wem nur Bahnen ziehen zu langweilig ist, findet in Aqua Zumba® die perfekte Alternative. Dazu werden im Wasser gezielte Sportübungen mit Tanzelementen ausgeführt.

Aqua ZUMBA® ist einfach: man braucht weder Erfahrungen in Aquafitness noch in ZUMBA®. Durch das Empfinden der Schwerelosigkeit im Wasser ist diese Sportart ideal für Einsteiger, denn sie wirkt weniger anstrengend als Sportübungen an Land.

Neuer Kursbeginn: So. 18.Januar 2015 um 14 Uhr

Aqua - Team Mosbach:

Info Tel: 0152/01527404

