

Ort	Tag	Uhrzeiten	Kursbeginn	Kursende	Gruppe		Einh.	Kosten
Andernach	Mo	20:00	16.04.2012	25.06.2012	Aqua Fitness (R)	Flachwasser	10	82 €
Andernach	Die	17:00	17.04.2012	26.06.2012	Aqua Maxi (R)	Flachwasser	10	82 €
Andernach	Die	18:00 & 19:00	17.04.2012	26.06.2012	Aqua Fitness (R)	Flachwasser	10	82 €
Andernach	Mi	20:00	02.05.2012	20.06.2012	Aqua Fitness (R)	Flachwasser	8	65 €
Andernach	Sa	09:45	05.05.2012	30.06.2012	Aqua Fitness (R)	Flachwasser	9	74 €
Bad Breisig	Fr	17:00 & 18:00	04.05.2012	09.06.2012	Aqua Fitness (R)	Flachwasser	9	108 €
Cochem	Die	18:15 & 19:15	04.09.2012	13.11.2012	Aqua Fitness (R)	Flach- & Tiefw.	9	81 €
Cochem	Do	18:15 & 19:15	01.09.2012	17.11.2012	Aqua Fitness (R)	Flach- & Tiefw.	10	90 €
Heimbach-Weis	Mi	18:00 & 19:00	25.04.2012	27.06.2012	Aqua Fitness (R)	Flachwasser	10	75 €
Mayen	Mi	18:00	17.10.2012	19.12.2012	Aqua Fitness (R)	Flach- & Tiefw.	10	90 €
Mayen	Mi	19:00	17.10.2012	19.12.2012	Aqua Power Fit (R)	Flach- & Tiefw.	10	90 €
Mayen	Fr	17:00	19.10.2012	21.12.2012	Aqua Fitness (R)	Flach- & Tiefw.	10	90 €
Mayen	Fr	18:00	19.10.2012	21.12.2012	Aqua Power Fit (R)	Flach- & Tiefw.	10	90 €
Oberwerth	Mo	18:30	16.04.2012	25.06.2012	Aqua Fitness (R)	Flachwasser	10	90 €
Oberwerth	Mo	19:30	16.04.2012	25.06.2012	Power Fit (R)	Tiefwasser	10	90 €
Oberwerth	Die	17:30	17.04.2012	26.06.2012	Aqua Fitness (R)	Flachwasser	10	90 €
Oberwerth	Die	18:30	17.04.2012	26.06.2012	Power Fit (R)	Tiefwasser	10	90 €
Oberwerth	Mi	18:00	18.04.2012	27.06.2012	Aqua Fitness (R)	Flachwasser	11	99 €
Oberwerth	Mi	19:00	18.04.2012	27.06.2012	Power Fit (R)	Flachwasser	11	99 €
Tauris	Mo	17:00 & 18:00	30.04.2012	25.06.2012	Aqua Fitness (R)	Flach- & Tiefw.	8	79 €
Tauris	Mo	19:00	30.04.2012	25.06.2012	Aqua Power Fit (R)	Tiefwasser	8	79 €
Tauris	Mi	17:30 & 18:30	18.04.2012	20.06.2012	Aqua Power Fit (R)	Tiefwasser	10	99 €
Tauris	Do	17:30 & 18:15	18.08.2012	10.11.2012	Aqua Fitness (R)	Flach- & Tiefw.	10	99 €
Tauris	Do	19:15	18.08.2012	10.11.2012	Aqua Power Fit (R)	Tiefwasser	10	99 €
Tauris	Sa	10:15 & 10:45	21.04.2012	30.06.2012	Baby 3 - 12 Monate	Minis	10	90 €
Tauris	Sa	11:15	21.04.2012	30.06.2012	Baby 10 - 24 Monate	Maxis	10	90 €
Tauris	Sa	12:00	21.04.2012	30.06.2012	Baby 2 - 4 Jahre	Bambinis	10	100 €
Tauris	Sa	10:30	21.04.2012	30.06.2012	Frösche	(Stufe 1)	10	100 €
Tauris	Sa	11:15	21.04.2012	30.06.2012	Bronze, Silber - Gold	(Stufe 3)	10	100 €
Tauris	Sa	11:15	21.04.2012	30.06.2012	Seepferdchen	(Stufe 2)	10	100 €
Tauris	Sa	12:00	21.04.2012	30.06.2012	Frösche	(Stufe 1)	10	100 €
Tauris	Sa	13:00	21.04.2012	30.06.2012	Seepferdchen	(Stufe 2)	10	100 €
Tauris	Sa	13:45	21.04.2012	30.06.2012	Seepferdchen	(Stufe 2)	10	100 €
Tauris	Mo	17:15	16.04.2012	25.06.2012	Kinderschwimmen, Spezialgruppe auf Anfrage		10	100 €
Tauris	Mo	18:00	16.04.2012	25.06.2012	Kinderschwimmen, Spezialgruppe auf Anfrage		10	100 €

Wichtig:

Manche Aqua Fitness Kurse sind nur für Schwimmer geeignet. Im Regelfall sind das die Aqua Power Fit Kurse. Es gibt jedoch Ausnahmen. Lesen Sie bitte jeweils unter "Details und Anmeldung" des gewünschten Kurses die jeweilige Kursbeschreibung!

Kinderschwimmen Stufe 1: Frösche

Bevor Ihr Kind in die Seepferdchengruppe kommt (Stufe 2), empfehlen wir dringendst zuerst die Stufe 1 mitzumachen! Setzen Sie bitte Ihr Kind nicht unter Erfolgsdruck! Das bewirkt nach unseren Erfahrungen regelmäßig das Gegenteil. Die Grundlage für das „Schwimmen lernen“ ist das Fortbewegen im Wasser. Dazu gehört das Tauchen, das Gleiten, das Springen, die Atmung und das Schweben sowie das Auftreiben. Denn erst, wenn die Kinder in der Wassergewöhnung diese Grundfertigkeiten erlernt haben, können die Kinder wirklich Schwimmen lernen. Damit der Altersunterschied und der Leistungsunterschied innerhalb der Gruppen der Stufe 1 (Frösche und Piraten) nicht so groß ist, sind hierfür zwei Altersgruppen vorgesehen. Nach Besuch der Stufe 1 haben sich nach unseren Erfahrungen die altersbedingten Leistungsunterschiede weitgehend angeglichen. Klicken Sie auch mal auf "Unsere Trainer"!

In der Stufe 1 gibt es deshalb die Gruppe 4 bis 5 Jahre und die Gruppe ab 5 Jahre.

Kinderschwimmen Stufe 2: Seepferdchengruppe

Dieser Kurs baut auf der Stufe 1 (Frösche und Piraten) auf. Ihr Kind sollte deshalb zunächst die Stufe 1 durchlaufen haben. In diesem Kurs ist das Ziel, dass Ihr Kind richtig Schwimmen lernt. Das heisst das Stilgerechte Schwimmen! Dabei legt die Kursleitung von Beginn an auf die richtige Ausführung der Schwimmbewegungen großen Wert. Denn hat sich erst einmal etwas Falsches eingeschlichen, ist es schwierig das wieder zu ändern. Deshalb gleich richtig machen! Wenn Ihr Kind die Stufe 1 bereits durchlaufen hat und regelmäßig am Training teilnimmt, dann stehen die Chancen gut, dass Ihr Kind am Kursende die Prüfung zum Seepferdchen erfolgreich absolviert. Dazu muss Ihr Kind in der Lage sein 25 Meter eigenständig im Tiefwasser zu schwimmen und einen Ring vom Beckenboden zu holen. Klicken Sie auch mal auf "Unsere Trainer"!

Kinderschwimmen Stufe 3: Bronze, Silber und Gold

Dieser Kurs baut auf der Stufe 1 und Stufe 2 auf. Ziel ist die konsequente Fortführung, Erweiterung und Verbesserung des Erlernten. Dazu gehören das stilgerechte Schwimmen und die Wassersicherheit! Ihr Kind wird merken, dass das stilgerechte Schwimmen effektiv ist und Spaß macht. So kann es Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit aufbauen und sieht, dass es mit dem richtigen Schwimmstil flott voran kommt und vielleicht auch bald schneller schwimmen kann als der Papa oder die Mama. In diesem Kurs werden die Kinder - je nach Leistungsstand - zu den Jugendschwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold herangeführt. Klicken Sie auch mal auf "Unsere Trainer"!

Aqua Power Fit

Für Berufstätige, die Stress abbauen wollen und/oder Leute, die abnehmen möchten; aber auch für sportlich Ambitionierte. Im Tauris nur im Tiefwasser. Ansonsten siehe unter der Kursbeschreibung bei "Details und Anmeldung" des jeweiligen Kurses. Klicken Sie auch mal auf "Unsere Trainer"!

Aqua Fitness

Für Alle: Anfänger, Einsteiger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene, Senioren und Übergewichtige, die etwas für Ihre Fitness, Kondition, Bewegungsfähigkeit und Koordination tun möchten. Denn jeder trainiert nach seinen Möglichkeiten und wird von der Kursleitung entsprechend motiviert. Schwerpunkte werden u.a. auf das Herz-Kreislaufsystem gesetzt, gleichwohl wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert und die Bauch- und Rückenmuskulatur beansprucht. Klicken Sie auch mal auf "Unsere Trainer"!

Aqua Maxi

Für Anfänger, Senioren und Übergewichtige. Klicken Sie auch mal auf "Unsere Trainer"!

(G): Offizielle Kursbezeichnung: Aqua Gymnastik zur Reduzierung von Bewegungsmangel.

(R): Offizielle Kursbezeichnung: Aqua Rückenfit zur Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.