



Saalestadt
WEIßENFELS



FREIBAD WEIßENFELS

baeder-weissenfels.de

KURSE AUF EINEN BLICK!



INTENSIV SCHWIMMKURS

Kinder ab fünfeinhalb Jahren erlernen das Brustschwimmen. Kinder erlangen Schwimmfertigkeit, Tiefensicherheit und können am Ende des Kurses das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ ablegen.

—— **Kurszeiten in den Sommerferien**

Montag bis Freitag 10-10.45 Uhr; 15 Kurseinheiten zu 45 Minuten

Kurs 1: 3.-21.7.2023, Kurs 2: 24.7.-11.8.2023

—— **Preis (Kurs- & Prüfungsgebühr, Urkunde, Abzeichen)**

120,00 Euro inklusive Mehrwertsteuer

AQUAFITNESS

Anspruchsvolles Ausdauer- & Ganzkörpertraining im Flach- & Tiefwasser. Durch gezielte Übungen mit und ohne Geräte wird effektiv die Muskulatur von Beinen, Armen, Po und Rumpf trainiert und gestrafft.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die gerne und intensiv trainieren möchten.

—— **Kurszeiten**

ab 14.6.23 mittwochs 18.30-19.15 Uhr; 10 Kurseinheiten zu 45 Minuten

—— **Preis**

99,00 EURO

WASSERGYMNASTIK

Ganzkörpertraining für Kondition, Fettabbau und Muskelkräftigung. Muskeln werden kontinuierlich aufgebaut, die Wirbelsäule und Gelenke entlastet bzw. beweglich gehalten. Zur Intensivierung werden verschiedene Aqua-Geräte verwendet. Die Wassergymnastik eignet sich für Einsteiger oder alle, die sich auch im Alter noch fit halten wollen.

—— **Kurszeiten**

dienstags oder donnerstags, 11-11.45 Uhr; je 10 Kurseinheiten zu 45 Minuten

—— **Preis**

99,00 EURO

ANMELDUNG

—— **Sport- und Freizeitbetrieb der Stadt Weißenfels**

T 0173 6773541 E kurse@sport-freizeit-weissenfels.de