



Anfänger-Schwimmkurse

(ab 6 Jahre)

Kurs 1	immer montags und mittwochs:	15.45 Uhr
Kurs 2	immer montags und mittwochs:	16.45 Uhr

Je 15 Einheiten à 45 Minuten 95,00 €
(2 Einheiten pro Woche)
zzgl. Eintritt Schwimmbad

Der Schwimmunterricht für Kinder ist zwanglos, lebhaft und der Altersstufe entsprechend gestaltet. So erleben die Schwimm-Neulinge ihre körperlichen Fähigkeiten und können sich über Lernerfolge im Brustschwimmen freuen.

Ziel des Kurses ist es, dass die Kinder sich angstfrei und sicher auch im tiefen Wasser bewegen können.

Anmeldung für alle Kurse

unter Telefon **0 74 41 / 921-346**
oder online unter **panorama-bad.de/de/kurse**

Selbstverständlich können Sie sich auch direkt bei unseren Schwimmmeistern vor Ort anmelden.

Wir freuen uns auf Sie!



KURSE

Aqua-Cycling Aqua-Fitness BEboard Schwimmkurse



Bewegende und kräftigende Kurse. Wasser-Spaß und Fitness für Körper und Geist.

**Bade-Freuden.
Das ganze Jahr.**

Jetzt anmelden!

www.panoramabad-freudenstadt.de



BEboard-Kurse

Kurs 1	immer dienstags:	20.15 Uhr
Kurs 2	immer mittwochs:	10.30 Uhr
Kurs 3	immer mittwochs:	18.45 Uhr



Je 6 Einheiten à 30 Minuten 40,00 €

zzgl. Eintritt Schwimmbad

Pilates oder actiongeladenes Cardio-Training auf dem Wasser. Mit dem BEboard lässt sich Fitness völlig neu erleben. Wasser als dynamischer Untergrund ist eine optimale Voraussetzung für sensomotorisches Training. Dies führt zu einer besseren Ansteuerung der Muskeln und deren Zusammenspiel. Die generelle Muskelaktivität wird erhöht.

BEboard - Workout und Pilates, ein Intervalltraining oder das speziell entwickelte BEboard Training, stets werden die Körperhaltung und die Bewegungsabläufe trainiert. Ständig sind alle Muskelgruppen im Einsatz, um die Eigenbewegung des Boards auszugleichen. Das bewirkt eine Verbesserung der Koordination zwischen den unterschiedlichen Muskeln. Ebenso erhöht sich die Gleichgewichtsfähigkeit durch das Zusammenspiel kleinster Stabilisierungsmuskeln.

Dies führt zu einer erhöhten Wahrnehmung und zu einer generell höheren Körperkontrolle.



Aqua-Cycling

Kurs 1	immer dienstags:	08.45 Uhr
Kurs 2	immer donnerstags:	18.00 Uhr
Kurs 3	immer donnerstags:	19.00 Uhr
Kurs 4	immer freitags:	16.00 Uhr



Je 6 Einheiten à 45 Minuten 45,00 €

zzgl. Eintritt Schwimmbad mit Erlebnisbereich

Bei Aqua-Cycling...

... ist mit speziell entwickelten Wasserfahrrädern und dem natürlichen Auftrieb des Wassers ein gelenk- und bänderschonendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems gesteigert und der Fettstoffwechsel angekurbelt. Durch den variabel einstellbaren Widerstand der Räder und durch zusätzliche Übungen mit Rumpf und Armen werden effektive Bewegungsabläufe für unterschiedliche Bedürfnisse geschult. Die Fahrräder stehen in 1,35 m tiefem Wasser und werden an die jeweilige Körpergröße angepasst.

Bitte denken Sie für diesen Kurs an entsprechende Aqua-Schuhe. Sie können diese im Sportgeschäft oder bei uns an der Kasse erwerben.

Aqua-Fitness

Kurs 1	immer montags:	10.30 Uhr
Kurs 2	immer dienstags:	17.00 Uhr



Je 6 Einheiten à 45 Minuten 40,00 €

zzgl. Eintritt Schwimmbad mit Erlebnisbereich

Aqua-Fitness...

... ist sowohl für Damen als auch für Herren geeignet. Trainiert werden Kraft und Ausdauer, was zu einer Reduktion des Körperfettanteiles führt und die Gelenkigkeit erhöht. Durch den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers werden Kondition und Koordination gefördert. Aqua-Fitness ist Kraftausdauer- und Problemzonentraining im stehetiefen Wasser. Durch die Kombination mit verschiedenen Trainingsgeräten und fetziger Musik kommt keine Langeweile auf.

Tipp: Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse. Teilweise erstatten die gesetzlichen Krankenkassen die Kursgebühren für Aqua-Kurse.