

# KURSE AUF EINEN BLICK!

## **SCHWIMMKURS INTENSIV**

Kinder ab sechs Jahren erlernen das Brustschwimmen.  
Kinder erlangen Schwimmfähigkeit, Tiefsicherheit und können am Ende des Kurses das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ ablegen.

### **Kurszeiten in den Sommerferien**

Montag bis Freitag; 15 Kurseinheiten zu 45 Minuten  
Kurs 1: 24.06. - 12.07. 2024; 10:00 - 10:45 Uhr  
Kurs 2: 24.06. - 12.07. 2024; 12:45 - 13:30 Uhr  
Kurs 3: 15.07. - 02.08. 2024; 10:00 - 10:45 Uhr  
Kurs 4: 15.07. - 02.08. 2024; 12:45 - 13:30 Uhr

**Preis (Kurs- & Prüfungsgebühr, Urkunde, Abzeichen)**  
120,00 Euro inklusive Mehrwertsteuer

## **AQUA POWER**

Anspruchsvolles Ausdauer- & Ganzkörpertraining im Flach- & Tiefwasser  
Durch gezielte Übungen mit und ohne Geräte werden 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**  
Kurs: ab 05.06. 2024 mittwochs 18:30-19:15 Uhr 10 Kurseinheiten zu 45 Minuten

**Preis**  
99,00 Euro inklusive Mehrwertsteuer

## **AQUA SENIOR**

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**  
Kurs 1: ab 04.06.2024 dienstags 11:00 -11:45 Uhr 10 Kurseinheiten zu 45 Minuten  
Kurs 2: ab 06.06.2024 donnerstags 11:00 -11:45 Uhr 10 Kurseinheiten zu 45 Minuten

**Preis**  
99,00 Euro inklusive Mehrwertsteuer

## **ANMELDUNG**

Telefon: +49173 6773541  
E-Mail: [kurse@sport-freizeit-weissenfels.de](mailto:kurse@sport-freizeit-weissenfels.de)

**Sport- & Freizeitbetrieb der Stadt Weißenfels**