



EINZELUNTERRICHT für Kinder und Erwachsene

Ziel und Zweck

- Schwimmen lernen
- Stilverbesserung und Training verschiedener Schwimmstile

Termine und Preise

- Termine nach individueller Absprache
- 1 Kurseinheit à 45 Minuten im Wasser während einem 2-stündigen Aufenthalt in der Therme und im Sportschwimmbad

25,00 Euro



**Ihr Kristall-Team freut sich
auf Ihre Anmeldung und
Ihren Besuch!**

Wo und wie können Sie sich zu unseren Kursen anmelden?

- Persönlich, direkt an der Thermen-Kasse
- Telefonisch unter 03378 - 51 87 90

Kursbedingungen

- Zur Kursteilnahme ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.
- Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Kurs erst ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen stattfinden kann.
- Die Kursgebühr ist spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn vollständig zu bezahlen.
- Ein Rücktritt ist bis 4 Wochen vor Kursbeginn möglich.
- Sie haben die Möglichkeit bis zu 2 Kursstunden mit einem ärztlichen Attest im Folgekurs nachzuholen. Nicht in Anspruch genommene Kursstunden können nicht rückvergütet oder nachgeholt werden.

KRISTALL WOHLFÜHLTHERME LUDWIGSFELDE
Fichtestraße · 14974 Ludwigsfelde
www.kristall-saunatherme-ludwigsfelde.de
Telefon 03378 - 51 87 90

Sie brauchen mehr Flexibilität?

Für alle Kurse können Sie ein Flexi-Paket für 15,00 € dazu buchen. Sie haben somit die Möglichkeit, bis zu 3 versäumte Termine, ohne ärztliches Attest, flexibel nachzuholen.



KURS ANGEBOT

**KRISTALL WOHLFÜHLTHERME
LUDWIGSFELDE**





PRÄVENTIONSKURSE

FIT UND GESUND-KURSE FÜR ERWACHSENE
gesetzliche Krankenkassen fördern Ihre Teilnahme

AQUA-FITNESS

Was genau ist Aqua-Fitness?

Aqua-Fitness ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Lauftraining im Flachwasser bei 1,35 m Tiefe. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Je nach Intensität kommen Zusatzmaterialien oder Widerstandsverstärker wie Hanteln, Gummibälle, Schwimmbretter, Stepper und Pool-Nudeln zum Einsatz.

Wie funktioniert Aqua-Fitness?

Unter Wasser werden die Übungen langsam und fließend durchgeführt, da der Widerstand reißende und stoßende Bewegungen verhindert. Alle Muskelgruppen sind mehr gefordert, denn das Wasser setzt jeder Bewegung bis zu 12 x mehr Widerstand entgegen als die Luft.

Für wen eignet sich Aqua-Fitness?

Für Menschen jeden Alters. Vom Profi-Sportler bis hin zum Fitnessamateur oder Rückenpatienten. Auch für Übergewichtige der beste Einstieg, da hier durch den Auftrieb des Wassers und die Aufhebung der Schwerkraft Gelenke, Bänder, Sehnen und Knochen geschont werden.

Termine und Preise

- Mittwoch um 18:30 Uhr und 19:30 Uhr in der Therme.
- Sonntag um 10:00 Uhr und 11:00 Uhr in der Therme.
- Bei 1,35 m Wassertiefe und 26-28° C Wassertemperatur.

- Mittwoch um 20:30 Uhr mit Aqua-Gürtel im Sportbad.
- Bei 1,80 m Wassertiefe und 26-28° C Wassertemperatur.

10 Kurseinheiten à 45 Minuten im Wasser während einem 2-stündigen Thermen-Aufenthalt.

159,00 Euro



AQUA-JOGGING

Was genau ist Aqua-Jogging?

Aqua-Jogging ist ein Ausdauer- und Kräftigungstraining im Tiefwasser mit 1,80 Meter Tiefe. Der aus Amerika bekannt gewordene Sport ist eine Steigerungsform der normalen Aqua-Fitness und bietet verschiedene Techniken der Ausführung an (Schrittlauf, Schreitlauf und Kniehebelauf etc.). In diesem Kurs wird speziell die Körperhaltung trainiert und das Herz-Kreislauf-System wird ohne extreme Beanspruchung gestärkt.

Wie funktioniert Aqua-Jogging?

Eine Aqua-Weste oder ein Aqua-Gürtel sorgt für Sicherheit und für den nötigen Auftrieb. Der Kopf bleibt während der gesamten Zeit über Wasser. Zusätzlich kommen beim Aqua-Jogging Fußhanteln oder hantelförmige Auftriebsgeräte für die Hände und Füße zum Einsatz. Diese dienen gleichzeitig der Belastungssteigerung für den Oberkörper.

Für wen eignet sich Aqua-Jogging?

Dieser Kurs empfiehlt sich für Sportliebhaber mit einem gewissen Maß an Kondition oder als 2. Stufe nach der Teilnahme am Aqua-Fitness-Kurs. Aqua-Jogging ist aber auch die ideale Sportart für übergewichtige Menschen, da Sehnen, Bänder und Gelenke weniger stark beansprucht werden als bei anderen Sportarten.

Termine und Preise

- Mittwoch um 19:00 Uhr im Sport-Schwimmbad.
- Bei 1,80 m Wassertiefe und 26-28° C Wassertemperatur.

10 Kurseinheiten à 45 Minuten im Wasser während einem 2-stündigen Thermen-Aufenthalt.

159,00 Euro



TIPP

Unsere Kurse werden von fast allen gesetzlichen Krankenkassen als Präventivmaßnahme anerkannt und gefördert (je nach Kasse z.B. 80 % der Gebühr). Fragen Sie einfach nach – es lohnt sich auf jeden Fall. Bleiben Sie gesund und fit!

