

Kursangebote im Röthelheimbad und Westbad von Januar bis März 2019

Die Kurse werden vom TV 1848 Erlangen in Kooperation mit den Erlanger Stadtwerken durchgeführt. Die Kursteilnehmer tragen die Verantwortung für ihre gesundheitliche Fitness. Die Anmeldung erfolgt über das beigefügte Anmeldeformular oder online unter: www.tv48-erlangen.de/kursprogramm



Ihre Ansprechpartnerin: **Petra Scholz**, Tel. 09131 / 933 80 58, kurse@tv48-erlangen.de

Aqua Fitness im Westbad

Aqua Fitness ist eine moderne Form der Wassergymnastik. Flotte Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen die Muskeln und trainieren den Kreislauf. Durch den Auftrieb des Wassers ist diese Form der Gymnastik besonders gelenkschonend.

Dauer: 10 x 45 Min. | **Teilnehmer:** max. 15 | **Kursgebühr:** 80 Euro, Eintritt enthalten

Kurs A 81 Montag 18.15 - 19.00 Uhr
Leitung: Rieke Horst
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Zeitraum: 14. Januar - 25. März

Kurs A 84 Mittwoch 19.00 - 19.45 Uhr
Leitung: Rieke Horst
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Zeitraum: 16. Januar - 27. März

Kurs A 82 Montag 19.00 - 19.45 Uhr
Leitung: Enes Torlakovic
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Zeitraum: 14. Januar - 25. März

Kurs A 85 Mittwoch 19.45 - 20.30 Uhr
Leitung: Rieke Horst
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Zeitraum: 16. Januar - 27. März

Kurs A 83 Montag 20.00 - 20.45 Uhr
Leitung: Enes Torlakovic
Ort: Westbad, Sportschwimmbecken (**Achtung:** Tiefwasserkurs)
Zeitraum: 14. Januar - 25. März

Kraulschwimmkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene im Westbad

Kraulschwimmen für Anfänger*

Kurs A 86 Montag 20.00 - 21.00 Uhr
Leitung: Barbara Magele
Ort: Westbad, Lehrschwimmbecken
Zeitraum: 14. Januar - 25. März
Dauer: 10 x 60 Min.
Teilnehmer: max. 12
Kursgebühr: 90 Euro, Eintritt enthalten

Kraulschwimmen für Fortgeschrittene**

Kurs A 87 Montag 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung: Barbara Magele
Ort: Westbad, Sportschwimmbecken
Zeitraum: 14. Januar - 25. März
Dauer: 10 x 60 Min.
Teilnehmer: max. 10
Kursgebühr: 90 Euro, Eintritt enthalten



* Wer am Kraulschwimmtraining für Einsteiger teilnehmen möchte, sollte sicher Brustschwimmen können. Im Kurs für Einsteiger erlernen Sie die Grundtechnik des Kraulschwimmens.

**Wer am Kraulschwimmtraining für Fortgeschrittene teilnehmen möchte, sollte das Kraulschwimmen bereits beherrschen. Unsere erfahrene Trainerin wird Ihnen Übungen zeigen und wertvolle persönliche Tipps geben, mit denen Sie ihre Technik im Kraulschwimmen verbessern können.

Aqua Fitness im Röthelheimbad

Dauer: 10 x 45 Min. | **Teilnehmer:** max. 15 | **Kursgebühr:** 80 Euro, Eintritt enthalten

Kurs A 88 Dienstag 18.15 - 19.00 Uhr
Leitung: Anna Pruin
Ort: Röthelheimbad, Lehrschwimmbecken
Zeitraum: 15. Januar - 26. März

Kurs A 89 Freitag 13.00 - 13.45 Uhr
Kurs A 90 Freitag 13.45 - 14.30 Uhr
Leitung: Susanne Bergner und Doris Schirner
Ort: Röthelheimbad, Lehrschwimmbecken
Zeitraum: 18. Januar - 29. März

