



© Lars K. Christensen - Fotolia

Wasser-Gymnastik Für jede Altersgruppe

Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90% verringert, ist es ein idealer Sport für Schwangere und Schwergewichtige. Auch bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebschwäche, bei Rheuma und Durchblutungsstörungen ist Wasserlaufen empfehlenswert. Vor allem älteren Menschen vermittelt es ein völlig neues Körpergefühl.

Aqua-Jogging/ -Fitness

- ~ Motivierendes Laufen im Tiefwasser mit Auftriebshilfe
 - ~ Ganzkörpertraining mit verschiedenen Hilfsmitteln
 - ~ Ausdauertraining zur Anregung des Fettstoffwechsels
 - ~ Kräftigung der gesamten Muskulatur
 - ~ Verbesserung der Körperhaltung
- Gute Entlastung der Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder

aquaback TRAINING

- ein innovatives Trainingskonzept im Wasser für
- ~ stärkere Muskeln
 - ~ bessere Kondition
 - ~ gesteigerte Fitness
 - ~ optimierte Figur



© Andre Bonn - Fotolia

Baby-Schwimmen für Säuglinge ab 8 Wochen und Kleinkinder

Schwimmen macht den Babys nicht nur Spaß, die Bewegung im Wasser fördert auch spielerisch die körperliche, geistige und soziale Entwicklung des Kindes. Unter fachlicher Anleitung. Wassertemperatur 31,5° C

Robben-Kurs für Kinder vom 3. bis 5. Lebensjahr

Die Kinder bauen in spielerischer Form ihr Verhältnis zum Wasser auf und verlieren mögliche Ängste, gewinnen Vertrauen und sammeln zahlreiche Erfahrungen.

Schwimmenlernen für Anfänger ab 5 Jahre

Unsere Schwimmkurse sind speziell für Kinder ab 5 Jahre entwickelt. Über die Wassergewöhnung und das Erlernen des Brustschwimmens hinaus können auch die Prüfungen für Seepferdchen und Bronze absolviert werden.

Aufbaukurse unter professioneller Leitung

- Kinder, die das Frühschwimmer-Abzeichen erworben haben, lernen
- ~ Stil- und Ausdauerverbesserung
 - ~ Rückenschwimmen, Tauchübungen, Springen
 - ~ Kennenlernen der Baderegeln
- Vorbereitung auf die Schwimmprüfungen

Anmeldung unter:

Fitnessbad Walsrode

Hermann-Löns-Straße 23 · Tel. 0 51 61. 48 89 90 · 29664 Walsrode

Hallenbad Bad Fallingbostal

Heinrichsstraße 22 · Tel. 0 51 62. 90 21 04 · 29683 Bad Fallingbostal



Angebote
in den Hallenbädern

FEB.2017 Foto © imgimage.com

Aquakurse, Schwimmunterricht und Angebote in unseren Bädern

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fitnessbad Walsrode <i>Die Termine für Grundreinigung bzw. Wartungspause werden im Internet veröffentlicht.</i>					
<p>Schwimmunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre** Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr</p> <p>aquaback TRAINING (Anmeldung erforderlich) 18.00 - 19.00 Uhr</p>	<p>Aqua-Gymnastik* Frau Reckermann 09.00 - 10.30 Uhr</p> <p>Schwimmunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre** Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr</p> <p>Kindergeburtstagsfeier (Anmeldung erforderlich) 14.00 - 17.00 Uhr</p> <p>Aqua-Jogging** (Anmeldung erforderlich) 20.30 - 21.15 Uhr</p>	<p>Babyschwimmen Frau Kaufung 09.00 - 10.00 Uhr</p> <p>Schwimmunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre** Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr</p> <p>Kindergeburtstagsfeier (Anmeldung erforderlich) 14.00 - 17.00 Uhr</p> <p>Warmbadetag 29/31° C</p>	<p>aquaback TRAINING (Anmeldung erforderlich) 09.00 - 10.00 Uhr</p> <p>Schwimmunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre** Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr</p> <p>Kindergeburtstagsfeier (Anmeldung erforderlich) 14.00 - 17.00 Uhr</p> <p>Aqua-Jogging** (Anmeldung erforderlich) 20.30 - 21.15 Uhr</p> <p>Warmbadetag 29/31° C</p>	<p>Aqua-Gymnastik* Frau Reckermann 09.00 - 10.00 Uhr</p> <p>Schwimmunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre** Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>14.00 - 15.00 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr</p> <p>Kindergeburtstagsfeier (Anmeldung erforderlich) 14.00 - 17.00 Uhr</p> <p>Spiel- und Spaßnachmittag für Kinder mit Musik und vielen Wasserspielgeräten 15.00 - 17.00 Uhr</p> <p>Aqua-Training* Herr Hanisch (SG Böhmetal) 16.45 - 18.00 Uhr</p> <p>aquaback TRAINING (Anmeldung erforderlich) 19.00 - 20.00 Uhr</p>	<p>Schwimmen lernen für Kindergartenkinder und ihre Eltern* Frau Lange 10.00 - 11.00 Uhr</p>
Hallenbad Bad Fallingbostal <i>Die Termine für Grundreinigung bzw. Wartungspause werden im Internet veröffentlicht.</i>					
<p>Schwimmunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre** Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>Kindergeburtstagsfeier (Anmeldung erforderlich)</p> <p>Aqua-Fitness-Kurs Frau Dittmer (Anmeldung erforderlich) 17.00 - 18.30 Uhr</p> <p>Warmbadetag 29/31° C</p>	<p>Schwimmunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre** Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>Kindergeburtstagsfeier (Anmeldung erforderlich)</p> <p>Wasser-Gymnastik für alle Frau Knoke 18.00 - 18.30 Uhr 18.35 - 19.05 Uhr</p> <p>Aqua-Fitness-Kurs Frau Dittmer (Anmeldung erforderlich) 19.10 - 21.40 Uhr</p> <p>Warmbadetag 29/31° C</p>	<p>Schwimmunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre** Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>Kindergeburtstagsfeier (Anmeldung erforderlich)</p>	<p>Aqua-Fitness-Kurs Frau Dittmer (Anmeldung erforderlich) 9.30 - 11.00 Uhr</p> <p>Schwimmunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre** Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>Kindergeburtstagsfeier (Anmeldung erforderlich)</p> <p>Spiel- und Spaßnachmittag für Kinder und Jugendliche mit Musik und vielen Wasserspielgeräten 15.00 - 17.00 Uhr</p>	<p>Schwimmunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene ab 5 Jahre** Schwimm-Meister (Anmeldung erforderlich)</p> <p>Kindergeburtstagsfeier (Anmeldung erforderlich)</p> <p>Aqua-Fitness-Kurs Frau Dittmer (Anmeldung erforderlich) 17.00 - 18.30 Uhr</p>	<p>Baby-Schwimmen für Kleinkinder ab 8 Wochen 08.30 - 10.30 Uhr</p> <p>„Schnupperkurs“ Tauchen Veranstalter: Heidetaucher e.V. 13.30 - 14.30 Uhr (Anmeldung erforderlich)</p>

* Diese Angebote stehen unter der Schirmherrschaft des TV Jahn Walsrode. Die Kursgebühr beträgt jeweils für eine Zehnerkarte 30,00 Euro. Die Kurskarten können Sie bei den jeweiligen Kursleitern oder in der Geschäftsstelle des TV Jahn erwerben.

Tel. 0 5161. 78 70 756 · Moorstr.10, 29664 Walsrode. Für den Eintritt ins Bad bezahlen Sie den regulären Eintritt oder benutzen Ihre Wertkarte.

** Freies Angebot der Schwimm-Meister der Bädergesellschaft mbH.