



SCHNUPPERANGEBOT

Preis pro Einzelbuchung
7,- Euro zzgl. Eintritt / Einheit.

Eine Platzreservierung ist
in diesem Fall nicht möglich.



Kursleiterin ist Susanne Neu:

- ◆ Sporttherapeutin
- ◆ Functional Personal Trainerin
- ◆ Pilates Trainerin
- ◆ Rehasport-Trainerin Orthopädie und Innere Medizin
- ◆ Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement IHK
- ◆ Prüferin für Alltagsfitnesstest und Deutsches Sportabzeichen

Weitere Infos unter
www.gesundheitssport-neu.de

KONTAKT

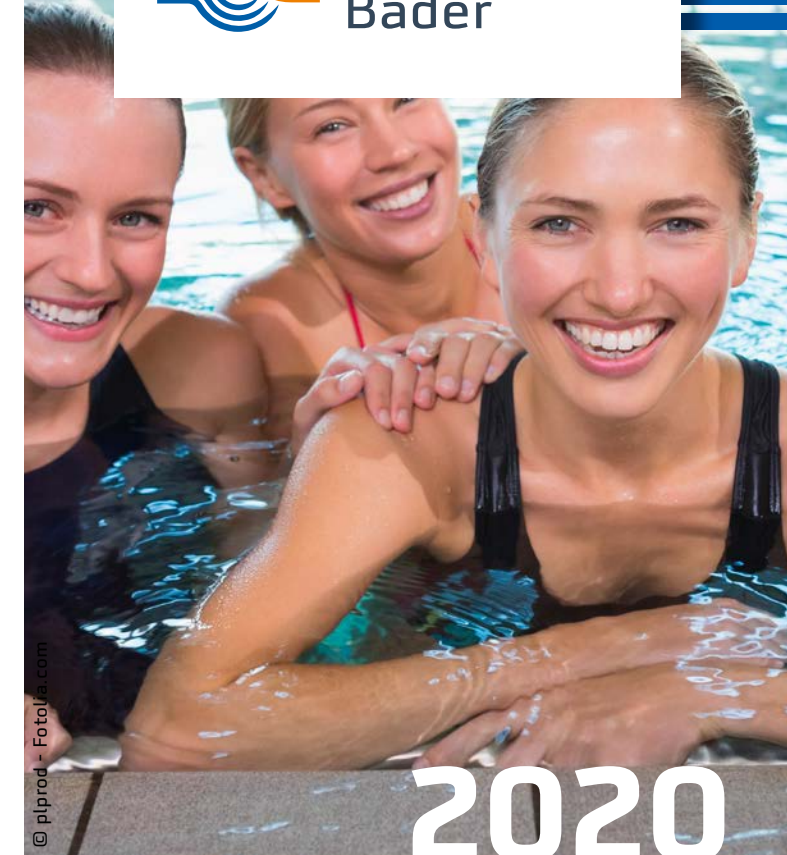


Kombibad Fechingen:

Provinzialstr. 186
66130 Saarbrücken
Tel. 06893 33 39

**Unsere Teams
beraten Sie gerne.**

**Alle Kurse sind auch als
Geschenkgutschein erhältlich!**



**AQUA WIRBELSÄULEN GYMNASTIK
AQUA TABATA (HIIT)
AQUA PILATES**



Stadtwerke
Saarbrücken

**SAAR
BRÜ
CKEN**

Ein Unternehmen
der Landeshauptstadt
SAARBRÜCKEN

AQUA WIRBELSÄULE

Sie haben Verspannungen oder sogar Schmerzen im Rücken bzw. wollen diesen vorbeugen?

AQUA WIRBELSÄULEN GYMNASTIK ist ein spezielles, gelenkschonendes Rückentraining im Wasser, welches die Rückenmuskulatur stärkt und das Herz-Kreislaufsystem anregt. Mit verschiedenen Zusatzgeräten kann auf schonende Weise mangelnde Stabilität im Rückenbereich behoben, sowie Verspannungen und Verhärtungen gelöst werden.

Das Aqua-Training verleiht Fitness, ohne Sehnen, Muskeln und Gelenke zu quälen. Das ist besonders bei Menschen mit Haltungs-, Muskel- und Bindegewebsschwäche, Durchblutungsstörungen oder rheumatischen Erkrankungen wichtig.

Kursübersicht:

Kurstermine

Kurs 1:	07.01.-25.02.20 (8 Termine)
Kurs 2:	17.03.-05.05.20 (8 Termine)
Kurs 3:	22.09.-01.12.20 (11 Termine)

Kurseinheiten: Jeweils Dienstag

Kursgebühr: 40,- Euro zzgl. Eintritt (8er)
55,- Euro zzgl. Eintritt (11er)

Kurszeiten: 18:00 bis 18:45 Uhr
19:30 bis 20:15 Uhr

AQUA TABATA (HIIT)

AQUA HIIT · HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING ist eine Trainingsmethode bei der mit kurzen Trainingseinheiten große Effekte erzielt werden. Aqua Tabata ist grundsätzlich für jeden geeignet, man sollte jedoch körperlich gesund und sportlich fit sein.

Das Training findet im Flachwasser mit oder ohne Trainingsgeräten statt. Durch einfache, schnelle Übungen werden Sie an Ihre Grenzen gebracht, der Trainer motiviert Sie zu Höchstleistungen.

Durch die hohe Belastungsintensität wird der Stoffwechsel in den einzelnen Muskelzellen erhöht und es werden neue Muskelenzyme gebildet. Und das Beste: Fettverbrennung pur! Während des Trainings durch die hohe Belastungsintensität und nach dem Training durch den Nachbrenneffekt!

Wechselnde Intervalle machen das Training interessant und bieten immer neue Herausforderungen. Ein explosives Workout mit großem Spaßfaktor.

Kursübersicht:

Kurstermine

Kurs 1:	07.01.-25.02.20 (8 Termine)
Kurs 2:	17.03.-05.05.20 (8 Termine)
Kurs 3:	22.09.-01.12.20 (11 Termine)

Kurseinheiten: Jeweils Dienstag

Kursgebühr: 40,- Euro zzgl. Eintritt (8er)
50,- Euro zzgl. Eintritt (11er)

Kurszeiten: 18:45 bis 19:30 Uhr



AQUA PILATES

AQUA PILATES ein systematisches Ganzkörpertraining im Wasser zur Kräftigung der Muskulatur. Das POWERHOUSE ist dabei ebenfalls die wichtigste Technik im Wasser.

Der Fokus liegt auf der Stärkung der Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. Neben der gezielten Verbesserung der individuellen Rückenbeschwerden der Teilnehmer dient AQUAPILATES vor allem der Prävention.

Neben dem bekannten Effekt, der Stärkung der Zentrumsstabilität, werden in diesem Kurs zusätzlich Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeiten gelehrt.

Kursübersicht:

Kurstermine

Kurs 1:	07.01.-25.02.20 (8 Termine)
Kurs 2:	17.03.-05.05.20 (8 Termine)
Kurs 3:	22.09.-01.12.20 (11 Termine)

Kurseinheiten: Jeweils Dienstag

Kursgebühr: 40,- Euro zzgl. Eintritt (8er)
50,- Euro zzgl. Eintritt (10er)

Kurszeiten: 20:15 bis 20:45 Uhr

Kassenschluss ist um 20:00 Uhr.
Die Teilnehmer müssen das Bad
vorher betreten haben!

ANMELDUNG

☐ AQUA-WIRBELSÄULE

☐ 07.01.-25.02	☐ 17.03.-05.05.	☐ 22.09.-01.12.
	☐ 18:00-18:45	☐ 19:30-20:15

☐ AQUA-TABATA 18:45-19:30

☐ 07.01.-25.02	☐ 17.03.-05.05.	☐ 22.09.-01.12.
---------------------------------------	--	--

☐ AQUA-PILATES 20:15-20:45

☐ 07.01.-25.02	☐ 17.03.-05.05.	☐ 22.09.-01.12.
---------------------------------------	--	--

Persönliche Angaben

☐ Frau ☐ Herr ☐

Name, Vorname

Straße Nr.

PLZ Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

☐ Ich habe die Datenschutzerklärung unter <http://www.saarbruecker-baeder.de/fussnavigation/datenschutz> zur Kenntnis genommen. Weitere Datenschutzhinweise finde ich in den AGB. Meine angegebenen Daten werden zum Zwecke der Vertragserfüllung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit b DSGVO verarbeitet.

Ort, Datum

Unterschrift

Wichtige Teilnahmebedingungen:

- ◆ Für die Kursteilnehmer und Begleitpersonen gelten die Regeln der Haus- und Badeordnung und die AGB für Aquakurse.
- ◆ Eine Teilnahme ist nur mit Voranmeldung möglich und mit dem Anmeldeformular verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Die Platzreservierung erfolgt nach Zahlung der Kursgebühr.
- ◆ Bei Abbruch oder Versäumnis eines Kurses wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet.
- ◆ Die Schwimmfähigkeit und eine gute körperliche Fitness ist Voraussetzung für die Teilnahme.