

Kursübersicht 2012

AquaCycling für Senioren/-innen

Die Kurse erstrecken sich über 8 Wochen und finden immer am jeweilig gewählten (Start-)Wochentag um 16.30 Uhr statt.

Geeignet für ältere Menschen, die nach einer gelenkschonenden und verletzungsarmen sportlichen Alternative suchen. Aufgrund unseres gesundheitsfördernden Thermalwassers ist diese Sportart vor allem für Menschen mit Rheuma, Gelenkproblemen, Arthrose, Osteoporose, Venenleiden, Herz- und Kreislaufproblemen, Haltungs-, Muskel- oder Bindegewebschwäche geeignet.

AquaCycling für Menschen mit Gewichtsproblemen

Die Kurse erstrecken sich über 8 Wochen und finden immer am jeweilig gewählten (Start-)Wochentag um 17.30 Uhr statt.

Die Bundesregierung hat übergewichtige Menschen dazu aufgerufen, sich mehr zu bewegen – das Aquarider-Team Treuchtlingen will das unterstützen. Speziell für diese Zielgruppe ist das Trainings-tempo und die Trainingsauswahl dazu da, um das eine oder andere Pfund zu verlieren und um wichtige Körperteile zu kräftigen

AquaCycling für Freizeitsportler/-innen

Die Kurse erstrecken sich über 8 Wochen und finden immer am jeweilig gewählten (Start-)Wochentag um 18.30 Uhr statt.

Als Abwechslung im Training und zur Technischulung im Wasser unter veränderten Bedingungen. Oder einfach weil es Spaß macht!

AquaCycling für Vormittagssportler/-innen

Der Kurs erstreckt sich über 8 Wochen und findet immer am Donnerstag um 9.30 Uhr statt.

Der perfekte sportlicher Ausgleich zum Alltag. Bei mittlerem Tempo werden Muskeln gestärkt und die Kondition verbessert

Nordic Aqua Walking/Jogging

Die Kurse erstrecken sich über 8 Wochen und finden immer am Montag um 16.30 Uhr und 17.30 Uhr statt.

Mit den Nordic Aqua Walking/Jogging-Kursen trainieren Sie Technik, Ausdauer und Kraft gleichzeitig – egal bei welchem Wetter. Auch für Anfänger geeignet.

Termine

1. Staffel 2012, voraussichtliche Termine			
AquaCycling			Nordic Aqua Walking/Jogging
Start Di	Start Mi	Start Do	Start Mo
10.01.12	11.01.12	12.01.12	09.01.12
17.01.12	18.01.12	19.01.12	16.01.12
24.01.12	25.01.12	26.01.12	23.01.12
31.01.12	01.02.12	02.02.12	30.01.12
07.02.12	08.02.12	09.02.12	06.02.12
14.02.12	15.02.12	16.02.12	13.02.12
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
28.02.12	29.02.12	01.03.12	27.02.12
06.03.12	07.03.12	08.03.12	05.03.12
Kurstage und Uhrzeiten			
jeweils am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag*			am Montag
Senioren	16.30 Uhr		16.30 Uhr und 17.30 Uhr
Menschen mit Gewichtsproblemen	17.30 Uhr		
Freizeitsportler	18.30 Uhr		
*Vormittagssportler nur am Donnerstag um 9.30 Uhr			

Die Kurse finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Für das AquaCycling-Training benötigen Sie nur Badekleidung und Aquaschuhe. Aquaschuhe kann man preiswert kaufen oder gegen Gebühr leihen. Für die kombinierten Nordic Aqua Walking/Jogging-Kurse benötigen Sie nur Badebekleidung.

Die Kursgebühr inkl. Eintritt in das Thermalbad und 2,5 Stunden Aufenthalt beträgt 105,00 EUR. Die Anmeldegebühr in Höhe von 20,00 EUR wird auf die Kursgebühr angerechnet. Anmeldung unter 09142.9602-0 oder per E-Mail an info@altmuehltherme.de.



Termine

2. Staffel 2012, voraussichtliche Termine

AquaCycling			Nordic Aqua Walking/Jogging
Start Di	Start Mi	Start Do	Start Mo
17.04.12	18.04.12	19.04.12	16.04.12
24.04.12	25.04.12	26.04.12	23.04.12
Feiertag	Welle	Welle	Welle
Revision	Revision	Revision	Revision
15.05.12	16.05.12	Feiertag	14.05.12
22.05.12	23.05.12	24.05.12	21.05.12
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
12.06.12	13.06.12	14.06.12	11.06.12
19.06.12	20.06.12	21.06.12	18.06.12
26.06.12	27.06.12	28.06.12	25.06.12
03.07.12	04.07.12	05.07.12	02.07.12
		12.07.12	
Kurstage und Uhrzeiten			
jeweils am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag*			am Montag
Senioren	16.30 Uhr		16.30 Uhr und 17.30 Uhr
Menschen mit Gewichtsproblemen	17.30 Uhr		
Freizeitsportler	18.30 Uhr		
*Vormittagssportler nur am Donnerstag um 9.30 Uhr			

3. Staffel 2012, voraussichtliche Termine

AquaCycling			Nordic Aqua Walking/Jogging
Start Di	Start Mi	Start Do	Start Mo
18.09.12	19.09.12	20.09.12	17.09.12
25.09.12	26.09.12	27.09.12	24.09.12
02.10.12	Feiertag	Welle	01.10.12
09.10.12	10.10.12	11.10.12	08.10.12
16.10.12	17.10.12	18.10.12	15.10.12
23.10.12	24.10.12	15.10.12	22.10.12
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
06.11.12	07.11.12	08.11.12	05.11.12
13.11.12	14.11.12	15.11.12	12.11.12
	28.11.12	29.11.12	
Kurstage und Uhrzeiten			
jeweils am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag*			am Montag
Senioren	16.30 Uhr		16.30 Uhr und 17.30 Uhr
Menschen mit Gewichtsproblemen	17.30 Uhr		
Freizeitsportler	18.30 Uhr		
*Vormittagssportler nur am Donnerstag um 9.30 Uhr			

Die Kurse finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Für das AquaCycling-Training benötigen Sie nur Badekleidung und Aquaschuhe. Aquaschuhe kann man preiswert kaufen oder gegen Gebühr leihen. Für die kombinierten Nordic Aqua Walking/Jogging-Kurse benötigen Sie nur Badebekleidung.

Die Kursgebühr inkl. Eintritt in das Thermalbad und 2,5 Stunden Aufenthalt beträgt 105,00 EUR. Die Anmeldegebühr in Höhe von 20,00 EUR wird auf die Kursgebühr angerechnet. Anmeldung unter 09142.9602-0 oder per E-Mail an info@altmuehltherme.de.