



AquaFitness

Spezielles Bewegungstraining im Flachwasser für den ganzen Körper.

Durch das Training mit verschiedenen Geräten werden Arme, Beine, Gesäß und der Rumpf trainiert. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gesteigert. Durch den hohen Wasserwiderstand ist AquaFitness für Gelenke, Sehnen und Rücken besonders schonend. (Kursdauer 45 Minuten, max. 10 Teilnehmer)

AquaFitness und AquaJogging

Ganzkörpertraining für Jung und Alt - und macht richtig Spaß. Anmeldungsmöglichkeiten und Information finden Sie unter: www.plantsch.de/service/kurswesen-buchungsanfrage-reservierung/

AquaJogging

Laufen im Wasser kräftigt alle Muskelgruppen, fördert die Ausdauer und stärkt das Herz- Kreislaufsystem. Das Training entlastet Gelenke, Bänder und die Wirbelsäule.

Trainiert wird im tiefen Becken ohne Bodenkontakt mit einem Rückengürtel, um den Auftrieb zu erhalten. Zusätzliche Geräte an Händen oder Füßen erhöhen die Intensität und schulen die Koordination. (Kursdauer 45 Minuten, max. 12 Teilnehmer)



SchwimmLernKurse

Der Schwimmlernkurs ist für Kinder gedacht, die ans Wasser bereits gewöhnt sind. Der Kurs findet werktags ausserhalb von Ferienzeiten von 14 - 14.45 Uhr statt. 2 Schwimmlehrer leiten den Kurs mit max. 10 Kindern. Es werden 11 Einheiten plus ggf. eine Einheit zum Nachholen einer evtl. verpassten Stunde angeboten.

Um den Kurs erfolgreich abschließen zu können, sollten die Kinder keine Angst vorm Wasser haben, ins flache Becken springen und mit dem Kopf ins Wasser tauchen können.

Für Kinder ab 5 Jahren

**Aktuelle Termine und Anmeldemöglichkeiten
finden Sie unter**

www.plantsch.de/service/kurswesen-buchungsanfrage-reservierung/

Kursziel (bei erfolgreicher Teilnahme):

Seepferdchen Abzeichen

- Sprung vom Beckenrand & 25m schwimmen
- Heraufholen eines Tauchringes mit den Händen aus schultertiefem Wasser



KU Plantsch - Badespaß und Saunaland
Lechuferstrasse 6 ☎ 86956 Schongau
Tel: 08861 / 21444-4 ☎ Fax: 08861 / 21444-5
aquagymnastik@plantsch.de ☎ www.plantsch.de