

Aquafitness

Bewegung im Wasser tut gut und macht Spaß. Hier finden Sie Kurse für jede Alters- und Fitnessgruppe. Babys profitieren mit einer besseren Motorik an Land durch eine frühzeitige Wassergewöhnung. Erwachsene können im Wasser gezielt ihre Ausdauer trainieren und Muskeln kräftigen – ohne dabei eine Belastung auf die Gelenke zu haben.

Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkassen – zahlreiche Fitnesskurse werden von Krankenkassen mit bis zu 80 % übernommen.

Unser Aquafitness Kursangebot

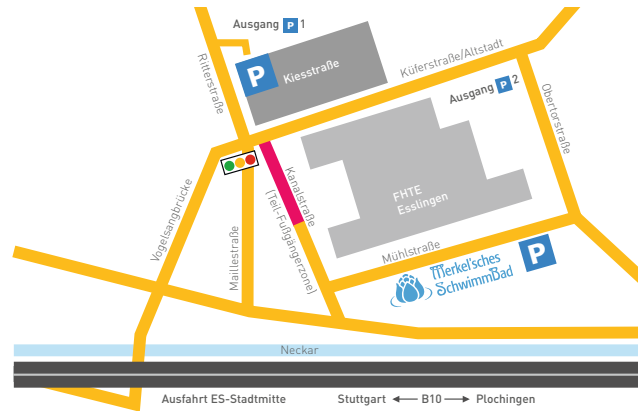
- Babyschwimmkurse
- Kleinkinderschwimmkurse
- Aquafitnesskurse für Erwachsene

Alle Preise zzgl. Badeintritt

Ausführliche Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter www.merkelsches-schwimmbad.de



Information und Anmeldung



Parken am Bad

Parkermäßigungen für unsere Gäste direkt an dem Merkelschen Schwimmbad in der Mühlstraße.

Parken im Parkhaus Küferstraße/Altstadt

Parkermäßigungen für unsere Gäste auch im großen Parkhaus Küferstraße/Altstadt. Von dort sind es nur wenige Gehminuten zum Merkelschen Schwimmbad.

Öffentliche Verkehrsmittel

Mit der S1 bis zur Haltestelle Esslingen, dann sind es ca. 10 Minuten Fußweg.

 Merkelsches
Schwimmbad



 Merkelsches
Schwimmbad

 SWE
Stadtwerke Esslingen

Merkelsches Schwimmbad
Mühlstraße 6
73728 Esslingen
Tel. 0711 39 07 70 0
www.merkelsches-schwimmbad.de

Kursanmeldung unter: www.pro-training.de
Infos zu den Kursen: Susanne Peterhoff,
Tel. 0170 48 45 776, info@pro-training.de

Kursangebote
Winter 2012

www.merkelsches-schwimmbad.de

Babyschwimmkurse

Das Training im Element Wasser bietet eine hervorragende Möglichkeit die Motorik des Kindes sehr frühzeitig zu entwickeln und zu stärken. Darüber hinaus wird durch das gemeinsame Erleben, liebevolle Spielen und Berühren die Beziehung zwischen Eltern und Kind gefördert. Das freie Bewegen im Wasser, Springen, Tauchen, Gleiten wird erlernt und bestehende Ängste und Unsicherheiten abgebaut. Alle Kurse mit Eltern/ einem Elternteil. Eltern bezahlen einen reduzierten Badeintritt.

Babyschwimmkurs 3-8 Monate

Mo 14.30 - 15.15 Uhr	23.01. - 26.03.	76 €
Fr 10.45 - 11.30 Uhr	27.01. - 30.03.	76 €

Babyschwimmkurs 8-12 Monate

Mo 15.15 - 16.00 Uhr	23.01. - 26.03.	76 €
Fr 11.30 - 12.15 Uhr	27.01. - 30.03.	76 €



Kleinkindschwimmen

Dieser Kurs ist für wassergewohnte Kinder geeignet. Sie werden mit der Schwimmtechnik, der richtigen Koordination sowie der Atemtechnik vertraut gemacht. Darüber hinaus werden Tauchübungen durchgeführt und das Schwimmen spielerisch erlernt. Voraussetzung: Kinder müssen angstfrei ins Wasser springen und tauchen (ins Wasser ausatmen) können. Alle Kurse mit Eltern/einem Elternteil. Eltern bezahlen einen reduzierten Badeintritt.

Kleinkindschwimmen 12-24 Monate

Fr 10.00 - 10.45 Uhr	27.01.- 30.03.	76 €
----------------------	----------------	------

Kleinkindschwimmen 2-3 Jahre

Mo 16.00 - 17.00 Uhr	23.01. - 26.03.	89 €
----------------------	-----------------	------



Kurse für Erwachsene

Aquapower

Für alle sportlichen Wasserratten, die neben dem Training am Land eine intensive Belastung für das Herzkreislaufsystem wollen und Spaß im Wasser haben. Durch den Einsatz von verschiedenen Kleingeräten werden alle großen Muskelgruppen gekräftigt.

Di 18.00 - 19.00 Uhr	24.01. - 27.03.	89 €
Do 17.00 - 18.00 Uhr	26.01. - 29.03.	89 €

Aquajogging

Der optimale Einstieg ins Ausdauertraining nach längerer Pause, Verletzung oder bei (Neigung zu) Übergewicht. Ein Herz-Kreislauftraining ohne Belastung auf die Gelenke.

Do 18.00 - 19.00 Uhr	26.01. - 29.03.	89 €
Do 19.00 - 20.00 Uhr	26.01. - 29.03.	89 €

Schwimmkurs für Erwachsene

Sie haben noch nie richtig Schwimmen gelernt, fühlen sich unsicher? Ein Schwimmkurs in Kleingruppen bietet die optimale Trainingsmöglichkeit.

Anfängerkurs für Nichtschwimmer

Di 17.00 - 18.00 Uhr	24.01. - 27.03.	89 €
----------------------	-----------------	------

Technikkurs für Schwimmer

Di 19.00 - 20.00 Uhr	24.01. - 27.03.	89 €
----------------------	-----------------	------

