

## Schwimmkurse

### Kleinkinderschwimmen

(2-4 Jahre, 15 x 45 Minuten)

Die Kinder erleben in spielerischer Weise das Wasser. Mit Spannung und viel Spaß verlieren sie die Scheu. Es werden verschiedene Materialien und Schwimmhilfen sowie Lieder und Spielideen eingesetzt.

### Schwimmkurse ab 5 Jahre

(15 x 45 Minuten)

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Ziel ist die Wassergewöhnung. Die Kinder erlernen das Gleiten und die Arm- und Beinbewegung des Brustschwimmens und das Tauchen. Ihr Kind wird mit der Schwimmtechnik, der richtigen Koordination sowie der Atemtechnik vertraut gemacht. Darüber hinaus werden Tauchübungen durchgeführt und das Schwimmen erlernt.

### Schwimmkurse Erwachsene

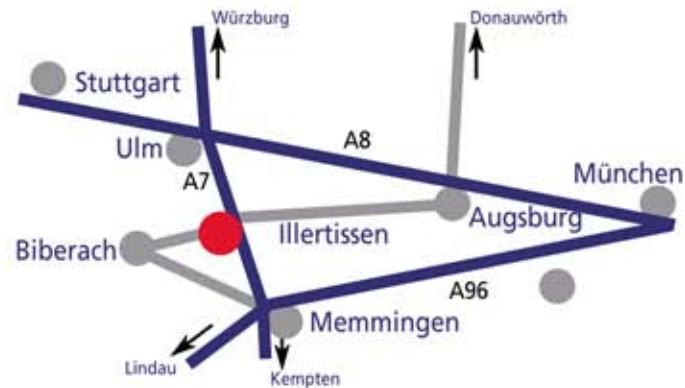
(10 x 45 Minuten)

Sie lernen unter fachlicher Anleitung das Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen.

## Kontaktdaten und Öffnungszeiten

Internet: [www.nautilla.com](http://www.nautilla.com)

Freizeitbad Nautilla Betriebs-GmbH  
Gottfried-Hart-Straße 6  
89257 Illertissen  
E-Mail: [info@nautilla.com](mailto:info@nautilla.com)



## Information

Weitere Informationen erhalten Sie an der Kasse und unter der Rufnummer 0 73 03 - 90 22 71 oder 0 73 03 - 90 22 72.

Ein Zuschuss Ihrer Krankenkasse ist für Fitnesskurse möglich.

# Kursprogramm



*Bewegung und Spaß im Wasser*



Die Geschenkidee -  
Gutschein für  
einen Kurs

ILLERTISSEN  
**Nautilla**.COM  
WWW . ILLERTISSEN . COM

# Kursprogramm



## **Aqua Fitness (10 x 45 Minuten)**

Aqua-Fitness ist eine Kombination aus Gymnastik, Jogging und Power (mit Geräten) im Flach- und Tiefwasser. Aqua-Fitness fördert das allgemeine Wohlbefinden und steigert die Kondition. Hilft insbesondere gegen die kleinen Zippeleien des Alltags. Teilnehmer sollten schwimmen können.

## **Aqua Step (10 x 45 Minuten)**

Beim Aqua Step werden die bekannten Bewegungsabläufe des Step-Aerobics mit der gesunden Wirkung des Wassers verbunden. Nach fetziger Musik trainieren wir mit Kraft und Ausdauer. Die Muskeln werden gestrafft und die Kondition gesteigert. Es ist für jede Altersgruppe und jeden Fitnesslevel geeignet.

## **Aqua Biking (10 x 45 Minuten)**

Aqua Biking ist der neueste Aqua Fitness Trend: Radfahren im Wasser. Neben einem effektiven Ausdauertraining und der Kräftigung von Gesäß- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz zusätzlicher Geräte gezielte Übungen für den gesamten Oberkörper in das Programm eingebaut. Aqua Biking ist für Personen jedes Fitnesslevels geeignet. Die Bewegungsabläufe sind einfach und schnell zu erlernen, werden zum Musikrythmus ausgeführt und von speziell ausgebildeten Trainern angeleitet.

## **Aqua Balance (freitags 21:15 Uhr)**

Bei sanften Klängen und gedämpftem Licht gleiten Sie im angenehmen warmen Wasser, lassen sich treiben, geben sich mühe- und schwerelos längst vergessenen Erinnerungen hin, spüren absolute Ruhe, Entspannung und ein wohliges Glücksgefühl. Kostenlos.

## **Schwangerschaftsgymnastik und Rückbildung (10 x 45 Minuten)**

Um auch während der Schwangerschaft und nach der Geburt fit zu bleiben, bietet sich das Bewegungselement Wasser besonders an. Mit lockeren Fitnessübungen stärken wir Rumpf- und Beckenmuskulatur im 33° C warmen Wasser. Ab der 13. Schwangerschaftswoche sowie sechs Wochen nach der Geburt soll mit der Gymnastik begonnen werden.

## **Baby Wellness (10 x 45 Minuten)**

Das Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys, vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. Das Baby Wellness ist für alle Kinder zwischen dem 3. und 13. Lebensmonat geeignet.

