

AQUAGYM

Aquagym ist ein Wassertraining mit Übungen zur Kräftigung der Muskulatur in hüfttiefem Wasser. Jeder kann teilnehmen, unabhängig von Schwimmkönnen oder körperlicher Verfassung. Beim Aquagym stehen der Erhalt von Kondition und geschmeidigen Muskeln im Vordergrund. Ein entspannendes und zugleich sportliches Training für alle, die sich gern im Wasser bewegen!



- **PREISE:**
1 Kurseinheit: €8,9
10 Kurseinheiten: €79
- **ORT:** Sportbecken
- **TEILNEHMER PRO KURSEINHEIT:** 25
- **WANN:** 3 x pro Woche während der Schulwochen (nicht während der Schulferien)
- **DAUER:** 45 Min. Aquasportkurs, danach 15 Min. Entspannung im Dampfbad und in der warmen Lagune
- **ZIELGRUPPE:** alle Altersklassen
- **KURSPLAN:**
Montag 20:00 – 21:00 Uhr
Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr
Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr

Sind Sie auf der Suche nach einer sportlichen Herausforderung, die einfach Spaß macht? Dann sind Sie im LAGO Eupen Wetzlarbad genau richtig. Wir bieten Schwimm- und Aquasportkurse für alle Altersklassen und Könnerebenen. Zögern Sie nicht, einfach mal vorbeizukommen, und besuchen Sie für weitere Informationen auch unsere Website.



All unsere Kursleiter sind qualifiziert und haben Ihre konditionelle Entwicklung immer gut im Blick. Sie sind herzlich eingeladen, in Ihrem eigenen Tempo oder Rhythmus in der Gruppe Spaß zu haben!

LAGO
EUPEN
WETZLARBAD

LAGO Eupen Wetzlarbad
Hütte 56 - 4700 Eupen
www.lagoeupen.be



Folgen Sie uns auf FB

AQUASPORT UND SCHWIMMKURSE

für Erwachsene



LAGO
EUPEN
WETZLARBAD

www.lagoeupen.be



AQUAGYM PLUS

Der Kurs Aquagym Plus ist zugeschnitten auf Menschen ab 55 Jahren. Sie können unabhängig Ihres Schwimmkönnens oder Ihrer körperlicher Verfassung teilnehmen. Das Risiko von Muskelkater oder Verletzungen ist sehr gering, denn Gelenke, Muskeln und Sehnen werden im Wasser kaum belastet. Da die Bewegung im Wasser einen massierenden Effekt auf die Muskeln hat, ist Muskelsteifheit äußerst selten und fühlen Sie sich nach dem Training völlig entspannt.

- **PREISE:**
1 Kurseinheit: €8,9
10 Kurseinheiten: €79
- **ORT:** Sportbecken
- **TEILNEHMER PRO KURSEINHEIT:** 25
- **WANN:** 6 x pro Woche während der Schulwochen (nicht während der Schulferien)
- **DAUER:** 45 Min. Aquasportkurs, danach 15 Min. Entspannung im Dampfbad und in der warmen Lagune
- **ZIELGRUPPE:** Senioren, 55+
- **KURSPLAN:**
Montag 16.45 - 17.45 Uhr
Dienstag 12.00 - 13.00 Uhr
Dienstag 16.45 - 17.45 Uhr
Mittwoch 12.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch 13.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr



START TO SWIM

Schwimmen lernen kann man in jedem Alter. Viele Erwachsene würden gerne (besser) schwimmen, weil es keine Belastung für die Gelenke darstellt und daher eine gesunde sportliche Betätigung ist. Schwimmen ist außerdem entspannend und hilft gegen Stress. In diesem Gruppenkurs lernen und verbessern Sie die Brustschwimmtechnik.

- **PREISE:** 10 Kurseinheiten für €110
- **ORT:** Sportbecken
- **TEILNEHMER PRO KURSEINHEIT:** 6
- **WANN:** 25.9, 2.10, 9.10, 16.10, 23.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12
- **DAUER:** 60 Min. Schwimmunterricht, danach 15 Min. Entspannung im Dampfbad und in der warmen Lagune
- **ZIELGRUPPE:** Erwachsene, die schwimmen lernen möchten
- **KURSPLAN:** Dienstag 19:00 - 20:15 Uhr



START TO CRAWL

Kraulen für Anfänger ist ein Schwimmkurs für alle, die das Brustschwimmen bereits beherrschen und einen zweiten Schwimmstil erlernen möchten, das Kraulen. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie sich im Wasser wohlfühlen und keine Angst davor haben, den Kopf unter Wasser zu tauchen und sich auf dem Wasser treiben zu lassen.

- **PREISE:** 10 Kurseinheiten für €110
- **ORT:** Sportbecken
- **TEILNEHMER PRO KURSEINHEIT:** 6
- **WANN:** 28.9, 5.10, 12.10, 19.10, 26.10, 9.11, 16.11, 23.11, 30.11, 7.12
- **DAUER:** 45 Min. Schwimmunterricht, danach 15 Min. Entspannung im Dampfbad und in der warmen Lagune
- **ZIELGRUPPE:** Erwachsene, die bereits schwimmen können und das Kraulen lernen möchten
- **KURSPLAN:** Freitag 19.00 - 20.00 Uhr

