

Für alle sportlichen unter euch bietet das Team Fitness eine Vielzahl an Angeboten. Ob im Wasser mit unserem Mitgliederschwimmen, Aquafitness, unseren Schwimm-Workshops oder auch an Land mit ZUMBA®: jeder kommt nicht nur im Element Wasser auf seine Kosten.

Sei mit dabei, genieße den Sport und halte dich fit!  
Wir freuen uns auf dich.

## Ansprechpartnerin

Carolin Heisterkamp  
carolin.heisterkamp@neuhengstett.dlrg.de

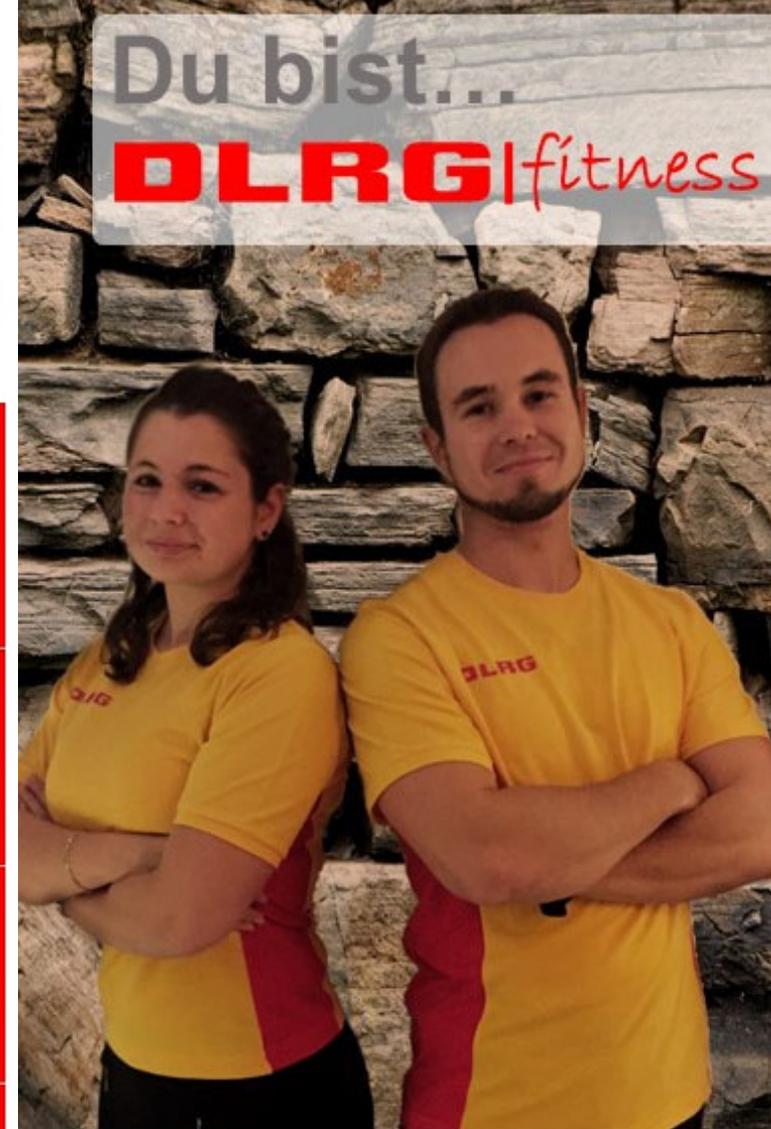


## Mitgliederschwimmen

Für alle Mitglieder bieten wir wieder ein freiwilliges und eigenständiges Mitgliederschwimmen auf zwei Bahnen an. Hier gilt: jeder wie er Lust hat. Wer möchte kann sich Trainingspläne ausleihen, die zum kontinuierlichen Aufbau der Kondition oder der Muskeln dienen oder einfach die Seele baumeln lassen bei ein paar Bahnen Rückenschwimmen. Unsere Ansprechpartnerin steht euch gerne während der Übungsstunde zur Verfügung.

Jeden Dienstag (außer in den Schulferien von Baden-Württemberg) im Hallenbad und Mehrzweckraum des Gerhards-Schanz Sportzentrums in Althengstett.

	ZUMBA® Fitness	Mitglieder- schwimmen	Aqua-Fitness	Schwimm- Workshop
System	Kurssystem	wöchentliches Training	Kurssystem	Kurssystem
Termine	10	jederzeit	10	10
Uhrzeit	18:10 – 18:55 Uhr 19:10 – 19:55 Uhr	20:00 – 21:00 Uhr	21:00 – 22:00 Uhr	21:00 – 22:00 Uhr
Anzahl	3 / Jahr	unbegrenzt	3 / Jahr	3 / Jahr
Anzahl Teilnehmer	15 - 20	15 - 30	15 - 20	10 - 12
Zeit	45 Minuten	1 Stunde	1 Stunde	1 Stunde
Kosten pro Kurs (Mitglieder)	30 EUR	kostenfrei	40 EUR	95 EUR
Kosten pro Kurs (Nichtmitglieder)	55 EUR	nicht möglich	75 EUR	95 EUR
Sonstiges	Schnupperstunde gratis	Mitgliedschaft erforderlich	Schnupperstunde gratis	Videoanalyse inkl.



# Werde ein Teil des Teams!

## ZUMBA® Fitness

ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining. Ein ZUMBA-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitnessworkout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppen ab.

Warum ZUMBA®?

**Es macht Spaß!** Beim Zumba vergisst man die Anstrengung und es wird niemals langweilig!

**Es ist anders als die Trainingsprogramme, die man kennt!** Die Musik, die Atmosphäre, die Energie, die Bewegungen.

**Es ist leicht zu lernen!** Zumba ist für fast jeden geeignet, man braucht weder besondere Vorkenntnisse noch einen besonderen Fitnessstand.

**Es ist effektiv!** Bei diesem Programm wird Ihr Körper gestrafft, die Ausdauer verbessert und Muskeln aufgebaut!

**Ausbilder**  
Irma Körner  
ZUMBA® Fitness Instructor



**Ausbilder**  
Carolin Heisterkamp  
ZUMBA® Fitness Instructor



## Aquafitness

Ein Ganzkörpertraining, welches in Flach- und Tiefwasser, als Schwimmer und Nichtschwimmer, mit und ohne Geräte durchgeführt werden kann. Das Aquafitnessstraining im Wasser hat zahlreiche positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.

Das Herz-Kreislauf-System wird gefördert, der Stoffwechsel angeregt, die Gelenke und die Wirbelsäule werden entlastet. Neben einer gekräftigten Muskulatur und mehr Beweglichkeit wird auch ein inneres Gleichgewicht geschaffen. Mit Hilfe von Musik wird Jogging, Gymnastik, Tanz und weitere Bewegungselemente verbunden, sodass Jung und Alt sowie Anfänger und Fortgeschrittene begeistert an einem ausgleichenden Sportangebot teilnehmen.

Unser Aquafitness Angebot richtet sich an alle, die im Wasser einmal die verschiedenen Elemente aus Gymnastik und Tanz erleben möchten. Es ist für jede Altersgruppe geeignet und wird von manchen Krankenkassen bezuschusst oder bezahlt. Gerne informieren wir über die verschiedenen Möglichkeiten der Bezuschussung.

**Ausbilder**  
Lisa Dedisch  
Kursleiterin für Aqua-Fitness



## Schwimm-Workshops

Innerhalb des Workshops werden wir unsere Fertigkeiten des Schwimmens verbessern. Hierfür durchlaufen wir verschiedene praktische Übungen, arbeiten individuell an unseren Fehlern und stellen auch eine theoretische Betrachtung der Technik an.

Der Kurs ist für alle geeignet, die die grundlegende Technik beherrschen sowie längere Zeit schwimmen können und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. Inhalte sind u.a. ein praktischer Durchlauf der Technikelemente, individuelle Übungen, eine theoretische Einführung sowie eine persönliche Videoanalyse.

Es gibt unterschiedliche Workshop-Schwerpunkte. Diese sind den jeweiligen Anmeldungen zu entnehmen. Ob Kraulschwimmen oder Brustschwimmen, wir analysieren die derzeit vorhandene Technik und verbessern sie.

Ziel des Workshops ist die persönliche Verbesserung der Schwimmleistung, der Fitness und des gesundheitsfördernden Schwimmens. Jeder Teilnehmer wird für sich persönlich eine Verbesserung feststellen und neueste Methoden des Schwimmens mitnehmen.

**Ausbilder**  
Tobias Dedisch  
Trainer C

