

➤ Präventionskurse

➤ Aqua Fitness

Aerobic im Wasser, Stepp, Kickboxen, Aqua Jogging in verschiedenen Variationen im flachen und tiefen Wasser, mit musikalischer Begleitung, passend zur jeweiligen Übung

Dauer

10 x 45 min Wasserzeit, 60 min. inkl. Aus- und Ankleiden
10 aufeinander aufbauende Aqua Fitnessprogramme

Teilnehmer

max. 20 Personen (feste Zeit pro Woche, nur nach Voranmeldung, keine Begleitpersonen notwendig)

Alter

ohne Alterseinschränkung in Absprache mit dem Kursleiter (Vitalzustand entscheidend)

Einsatz von Geräten

abhängig vom erreichten Schwierigkeitsgrad der durchgeführten Kursstunde (z. B. Aquajogger, Beinschwimmer, Hanteln, Poolnoodles)

➤ Wassergymnastik

Aqua Gymnastik für Senioren im flachen und tiefen Wasser, mit musikalischer Begleitung, passend zur jeweiligen Übung (Schlager/Fox)

Dauer

10 x 45 min Wasserzeit, 60 min inkl. Aus- und Ankleiden
10 aufeinander aufbauende Aqua Fitnessprogramme

Teilnehmer

max. 20 Personen (feste Zeit pro Woche, nur nach Voranmeldung, keine Begleitpersonen notwendig)

Alter

ohne Alterseinschränkung, in Absprache mit dem Kursleiter (Vitalzustand entscheidend)

Einsatz von Geräten

abhängig vom erreichten Stundenziel (z. B. Aquajogger, Beinschwimmer, Hanteln, Poolnoodles)

Besonderheiten

Grundkenntnisse des Handlungsbedarfes bei Diabetes und Osteoporose sowie Schlaganfall / Herzschrittmacher und künstlichen Gelenken

➤ Kurse Freibäder



➤ Aqua Fitness

analog Angebot Aqua Fitness Präventionskurse, sehr intensive Programme aufgrund niedriger Wassertemperatur, mit musikalischer Begleitung, Wasserzeit 30 min, ohne Voranmeldung

➤ Kinderanimation

verschiedene Sport- und Spielformen an Land und im Wasser, musikalische Untermalung und Einstimmung, Preisverleihung für Wettkampfspiele, Einbeziehung aller vorhandenen Großgeräte wie Rutsche, Strömungskanal, Sprunganlage, Spielplatz, Volleyballanlage

➤ Badfeste

Animation aller Badegäste verschiedenen Alters

➤ Mehr Infos unter www.chemnitz.de

Kontakt

Ansprechpartner Herr Preussner: 0371 488-5242
Abteilungsleitung Bäder: 0371 488-5221
baeder@stadt-chemnitz.de

Herausgeber:
Ansprechpartner:
Gestaltung:
Fotos:
Druck:

Stadt Chemnitz • Die Oberbürgermeisterin
Sportamt
Heed Kreativbüro GmbH
Micky75, Lars Christensen – Fotolia.com
Limbacher Druck GmbH 2012

BÄDER DER STADT CHEMNITZ

➤ Kursangebote



CHEMNITZ
STADT DER
MODERNE

➤ Rückbildungskurse / Baby-, Kinder- und Familienschwimmen

➤ Schwangeren-, und Rückbildungsgymnastik

körperliche Aktivitäten im flachen und tiefen Wasser, die das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit von Mutter und Kind unterstützen

Dauer

45 min Wasserzeit, 60 min inkl. Aus- und Ankleiden

Teilnehmer

max. 15 Personen (feste Zeit pro Woche, nur nach Voranmeldung), Kinder im schwimmfähigen Alter als Begleitperson möglich

Alter

keine Alterseinschränkung

Einsatz von Geräten

abhängig vom erreichten Schwierigkeitsgrad der durchgeführten Kursstunde (z. B. Beinschwimmer, Hanteln, Poolnoodles – keine Aqua-Jogging-Gürtel)

➤ Babyschwimmen

teilweise mit musikalischer Begleitung oder zum aktiven Mitsingen der Begleitpersonen

Dauer

ca. 20 - 30 min Wasserzeit je nach Alter, 60 min inkl. Aus- und Ankleiden
3 - 5 min Babysauna mit max. 60°C

Teilnehmer

6 bis max. 8 Babys mit jeweils einer Begleitperson außerhalb des Wassers (feste Zeit pro Woche, nur nach Voranmeldung)

Alter

ab 3 Monate

Einsatz von Geräten

abhängig vom erreichten Schwierigkeitsgrad der durchgeführten Kursstunde (z. B. Aquajogger, Beinschwimmer, Hanteln, Poolnoodles)



➤ Kleinkinderschwimmen

Dauer

ca. 30 min Wasserzeit, 60 min inkl. Aus- und Ankleiden
4 - 5 min Kleinkindersauna mit max. 60°C

Teilnehmer

5 - max. 6 Kleinkinder mit jeweils einer Begleitperson außerhalb des Wassers (feste Zeit pro Woche, nur nach Voranmeldung)

Alter

Kleinkinder ab ca. 18 Monaten bis zum Alter von 3 Jahren

Einsatz von Geräten

abhängig vom erreichten Schwierigkeitsgrad der durchgeführten Kursstunde (z. B. Kleinspielgeräte, Schwimmmatten, Schwimmhilfen)

➤ Kindergeburtstage

Geburtsstagsfeiern mit Freunden im Wasser (25-m-Halle)
jeden zweiten Sonntag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr
für Kinder bis 12 Jahre mit Begleitpersonen im Trocken- und Nassbereich, Hausführung

➤ Familienschwimmen

Bade- und Schwimmspaß mit der ganzen Familie
10:00 – 15:00 Uhr, mit Wasserspielsachen (Matten, Tauchringe, Schwimmbretter), auf Bestellung Saunanutzung

➤ Schwimmkurse Schwimmabnahme

➤ Kinderschwimmkurs

Dauer

45 min Wasserzeit, 60 min inkl. Aus- und Ankleiden

Teilnehmer

ca. 5 - 8 Teilnehmer (abhängig von der Schwimmhalle, feste Zeit pro Woche), Begleitpersonen möglich – nicht im Wasser

Alter

Kinder ab ca. 6 Jahre

Einsatz von Geräten

abhängig vom erreichten Stundenziel (z. B. Poolnoodles, Schwimmsprossen, Schwimmärmel, Schwimmgürtel, Tauchringe)

➤ Erwachsenenschwimmkurs

Angebot 1: Schwimmen erlernen

Angebot 2: Erlernen einer zweiten Schwimmtechnik

Dauer

10 x 45 min Wasserzeit

Teilnehmer

max. 10 Teilnehmer pro Kurseinheit

Alter

keine Alterseinschränkung

Einsatz von Geräten

abhängig vom erreichten Stundenziel
(z.B. Poolnoodles, Schwimmsprossen, Schwimmärmel, Schwimmgürtel, Tauchringe)

➤ Schwimmscheinabnahme

jeden ersten Sonntag im Monat
zwischen 09:00 – 10:00 Uhr

Seepferdchen

Seehund Trixi

Jugendschwimmpass

Erwachsenenschwimmpass