

Kurs-Angebote im H₂O

BEBOARD

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Yoga, Pilates und Cardio-Fitness – und das alles auf einem schwimmenden Board.

Kursgebühr : 99,- €, zzgl. 5,- € Pfand

Dauer: 10 Termine á 30 Min.

Kurs: dienstags 19.15 Uhr – 19.45 Uhr

Termine: 8. Januar – 12. März 2019

Kursleitung: Patricia Herbertz

Anmeldung: H2O-Empfang, Tel. 02191 – 164142

Aqua-Fitness: Echt stark

Leichter Bewegen im Wasser! Dieser Aqua-Fitness-Kurs richtet sich in erster Linie an Menschen mit zu hohem Körpergewicht.

Kursgebühr : 94,- €, zzgl. 5,- € Pfand

Dauer: 10 Termine á 45 Min.

1. Kurs: dienstags 18.45 Uhr – 19.30 Uhr

Termine Di.: 8. Januar – 12. März 2019

2. Kurs: montags 18.45 Uhr – 19.30 Uhr

Termine Mo.: 7. Januar – 18. März 2019 (4.3. nicht)

Kursleitung: Melanie Beckmann

Anmeldung: H2O-Empfang, Tel. 02191 – 164142

Aqua Zumba®

Ein herausforderndes Workout zu Latino-Rhythmen.

Kursgebühr : 94,- €, zzgl. 5,- € Pfand

Dauer: 10 Termine á 45 Min.

Kurs: dienstags 20.00 Uhr – 20.45 Uhr

Termine: 8. Januar – 12. März 2019

Kursleitung: Patricia Herbertz

Anmeldung: H2O-Empfang, Tel. 02191 – 164142

Kostenlose Wassergymnastik

Die Kraft- und Konditionsübungen im Wasser kräftigen Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System. Dieser 20-minütige Kurs ist im Eintrittspreis enthalten. Kursleitung wechselnd.

Termine: Dienstag 11.30 Uhr
Mittwoch 11.15 Uhr
Donnerstag 10.00 Uhr
Freitag 11.00 Uhr

Der Kurs findet durchgehend statt. In den NRW-Schulferien findet der Kurs nur morgens statt.

Schwimmkurse für Kinder

Baby- und Kleinkinderschwimmen

In kleinen Gruppen lernen Babys und Kleinkinder in Begleitung ihrer Eltern die Bewegung im Wasser kennen. Spiele, Geschicklichkeitsübungen und gemeinsame Aktivitäten fördern die Bewegungsfreude und Koordination der Sprösslinge. Der Kurs ist in 10 Einheiten aufgeteilt, die Gruppen werden je nach Alter der Kinder gebildet.

Über: Familienbildungswerk Bergisch-Land

Kursgebühr: 66,- € H2O + 44,- € nach Absprache,

zzgl. 5,- € Pfand

Immer dienstags und samstags

Anmeldung: 02191 – 60841-0

Kinder-Schwimmkurs und -Anfängerkurs

In Gruppen von bis zu 10 Teilnehmern machen sich Kinder im Alter von 4–5 und 6–8 Jahren gemeinsam auf den Weg, das Wasser zu erforschen. Sie üben die Koordination von Armen und Beinen und fassen Vertrauen. Dieser Kurs ist für Nichtschwimmer geeignet.

Kursleitung: Silke Majus

Kursgebühr: 94,- € (zzgl. 5,- € Pfand)

Dauer: 10 Termine á 45 Min.

Crashkurs: Jeweils 2 x wöchentlich, montags + mittwochs

um 14.00 Uhr, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr

Termine: 07. Januar – 06. Februar 2019

Schwimmkurs: Jeweils freitags

um 14.00 Uhr, 15.00 Uhr, 16.00 Uhr & 17.00 Uhr

Termine: 07. Dezember – 22. Februar 2019

01. März – 12. Juli 2019

Anmeldung: H2O-Empfang, 02191 – 164142

oder unter silke.majus@t-online.de

Mama-Fitness-Kurse

Schwangeren-Schwimmen

Zusammen mit anderen Schwangeren kräftigen Sie Ihren Körper und vermindern so Beschwerden. In der beinahe Schwerelosigkeit des Wasser können Sie zudem prima entspannen und kommen in Kontakt mit Gleichgesinnten. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme, bevor Sie sich anmelden.

Kursleitung: Claudia Stiebing und Janina Chrobock

Kursgebühr : nach Absprache

Dauer: 1 Kurseinheit á 60 Min.

Termine: nach Absprache

Kurs: donnerstags, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Anmeldung: Claudia Stiebing, 0177 – 483 4241

Janina Chrobock, 0172 – 184 0513

In den NRW-Schulferien und an Feiertagen findet der Kurs nicht statt.

Rückbildungsschwimmen

Während der Rückbildungsphase nach der Geburt sorgen spezielle Übungen im Wasser für ein Wiedererlangen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Bauchmuskulatur und Beckenboden werden gestärkt. Wenn der Wochenfluss der Mutter vollständig abgeklungen ist, kann mit dem Rückbildungsschwimmen begonnen werden.

Kursleitung: Claudia Stiebing und Janina Chrobock

Kursgebühr : nach Absprache

Dauer: 10 Kurseinheiten á 60 Min.

Termine: nach Absprache

Kurs: donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr

Anmeldung: Claudia Stiebing, 0177 – 483 4241

Janina Chrobock, 0172 – 184 0513

In den NRW-Schulferien und an Feiertagen findet der Kurs nicht statt.

Kurs-Angebote im H₂O

Öffnungszeiten

Montags*	12.00 – 23.00 Uhr
Dienstags – Donnerstags	09.00 – 23.00 Uhr
Freitags – Samstags	09.00 – 23.00 Uhr
Sonntags	09.00 – 22.00 Uhr

Mittwochs **Damensauna** (außer feiertags).
An Feiertagen von 09.00 – 23.00 Uhr geöffnet.

Die Bade- und Saunazeit endet eine halbe Stunde vor Schließung.

* In den NRW-Schulferien gilt:

Wasserlandschaft:

montags bereits ab 9 Uhr geöffnet

Saunalandschaft:

montags bereits ab 9 Uhr geöffnet
(ausgenommen Sommerferien)

Adresse

H₂O Sauna- und Badeparadies
Hackenberger Straße 109
42897 Remscheid

Telefon: 02191 – 164142

www.h2o-badeparadies.de

Weitere Infos

Die Kursgebühr ist bereits bei der Anmeldung zu entrichten. Hierdurch wird die Anmeldung bindend. Zuzüglich zu der Kursgebühr fallen 5,- € Pfandgebühren für die Kurskarte an.*

Eine Schnupperstunde kostet 11,- € und beinhaltet eine Kursteilnahme sowie 2 Stunden Aufenthalt in unserer Wasserlandschaft.*

Stundenausfälle können nicht auf den nächsten Kurs übertragen werden. Sie haben die Möglichkeit die Stunden in unserer Wasserlandschaft innerhalb von 4 Wochen abzuschwimmen. *

Ihre Buchung ist generell verbindlich, da wir Ihnen in dem gewünschten Kurs einen Platz fest reservieren. Wenn Sie aus schwerwiegenden Gründen oder Krankheit nicht teilnehmen können, bieten wir Ihnen auf Kulanz und nach Absprache die Möglichkeit an, den Kurs zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen.

Bei Schwimm- und Wassergewöhnungskursen für Kinder ist für die Umkleide- und Duschzeit eine erziehungsberechtigte Begleitperson ab 18 Jahren gestattet, die das Kind bringt bzw. abholt. Für diese Zutritte sind am Empfang Durchgangsschlüssel zu bekommen. Wir gewähren jeweils 10 min. Begleitzeit. Wird die Begleitzeit überschritten, wird der dann gültige Eintrittspreis automatisch berechnet. Die Übergabe der Kinder an den Kursleiter findet am Lehrschwimmbecken statt.

* Ausgenommen sind die Kurse „Schwangeren-Schwimmen“ und „Rückbildungsschwimmen“. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kursleitung.



Gesund

in Form bleiben