

Sonntag, 5. August 2018

10.00-10.30 Uhr Bauch-Beine-Po // Tanja Kliche-Gehrau
10.45-11.15 Uhr Aqua-Jogging // Tanja Kliche-Gehrau

Sonntag, 12. August 2018

10.00-10.30 Uhr Pilates // Mirja Eckstein
10.45-11.15 Uhr Aqua-Fit // Mirja Eckstein

Sonntag, 19. August 2018

10.00-10.30 Uhr Yoga // Mirja Eckstein
10.45-11.15 Uhr Aqua-Zirkel // Mirja Eckstein

Sonntag, 26. August 2018

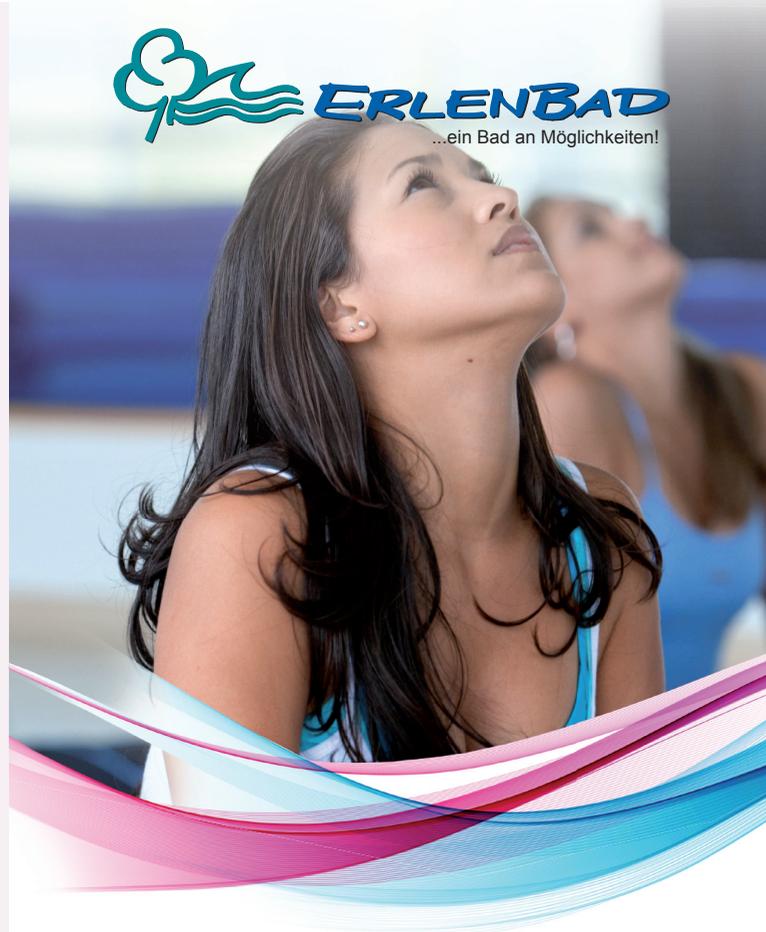
10.00-10.30 Uhr HIIT-Training // Ronja Ullsperger*
10.45-11.15 Uhr Aqua-Fitness // Tanja Kliche-Gehrau



Alsfelder Bäder GmbH
An der Bleiche 12a
36304 Alsfeld

Telefon 0 66 31 – 182 819
Telefax 0 66 31 – 182 373

erlenbad@stadt.alsfeld.de
www.erlenbad-alsfeld.de



SOMMERKURSE ZU WASSER & LAND

Yoga, Pilates, Qigong, Gym und vieles mehr!

Sportlicher Start in den Tag

In den Monaten Juni bis August 2018 bieten wir Ihnen Sonntagvormittags offene und kostenfreie Kurse im Wasser und auf Land an - für einen sportlichen und gut gelaunten Start in den Tag.

Die Kurse werden von unseren Trainern, freien Trainern die uns gerne unterstützen oder Trainern von Kooperationspartnern angeleitet.

Die Teilnahme ist kostenlos - aber natürlich nicht umsonst, denn Sie tun ja was für sich, Ihren Körper und Ihren Geist! Sie zahlen an dem Tag lediglich den normalen Schwimmbadeintritt und können vor oder nach den Kursen natürlich auch noch Ihre Runden schwimmen oder den ganzen Tag in unserem schönen Freibad verbringen.

Für die Kurse an Land auf unserer großen Liegewiesen mitten in den grünen Erlen oder der Sonnenterrasse - je nach Wetter - bringen Sie bitte eine Matte oder ein großes Handtuch mit und ziehen sich bequeme Kleidung an. Für die Kurse im Wasser benötigen Sie selbstverständlich Badekleidung.

Bei strömenden Regen oder Gewitter entfallen die Kurse. Ansonsten können Sie davon ausgehen, dass sie stattfinden. Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Kursmanagerin Mirja Eckstein unter ☎ 0 66 31 - 182 813 oder m.eckstein@erlenbad.alsfeld.de zur Verfügung.

Und nun: Haben Sie viel Spaß und genießen Sie die Zeit in unserem einmaligen Freibad mit all seinen Angeboten. Wir freuen uns auf Sie!

Kursprogramm

Sonntag, 3. Juni 2018

10.00-10.30 Uhr Zhineng Qigong // Meng Döring
10.45-11.15 Uhr Aqua-Jogging // Tanja Kliche-Gehrau

Sonntag, 10. Juni 2018

10.00-10.30 Uhr Movedo // Heike Haß
10.45-11.15 Uhr Aqua-Fit // Mirja Eckstein

Sonntag, 17. Juni 2018

10.00-10.30 Uhr Fit in den Tag // Lena Gischler
10.45-11.15 Uhr Aqua-Gym // Lena Gischler

Sonntag, 24. Juni 2018

10.00-10.30 Uhr HIIT-Training // Ronja Ullsperger*
10.45-11.15 Uhr Aqua-Zirkel // Selina Petschel

Sonntag, 1. Juli 2018

10.00-10.30 Uhr Beckenboden // Andrea Zulauf-Frei
10.45-11.15 Uhr Aqua-Gymnastik // Waldemar Dullson

Sonntag, 8. Juli 2018

10.00-10.30 Uhr Rücken Fit // Liane Rasner-Peters
10.45-11.15 Uhr Aqua-Zumba // Liane Rasner-Peters

Sonntag, 15. Juli 2018

10.00-10.30 Uhr Bauch-Beine-Po // Sandra Stein
10.45-11.15 Uhr Aqua-Fitness // Mirja Eckstein

Sonntag, 22. Juli 2018

10.00-10.30 Uhr XCO-Shape // Sandra Stein
10.45-11.15 Uhr Aqua-Gymnastik // Kevin Körber

Sonntag, 29. Juli 2018

10.00-10.30 Uhr HIIT-Training // Ronja Ullsperger*
10.45-11.15 Uhr Aqua-Zirkel // Selina Petschel

