

# Kursplan Schwimmhalle KROKO-FIT

gültig ab 01.11.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			09.00 - 09.45 Uhr Aqua FIT			<p><b>Kursbeschreibung Aqua FIT</b> Schwitzen im Wasser? Das geht! Trainiere Deinen gesamten Körper gelenkschonend und effektiv. Beim Aqua FIT wird der ganze Körper gelenkschonend und effektiv im Wasser trainiert. Die Muskeln arbeiten gegen den Wasserwiderstand und werden somit gekräftigt.</p> <p><b>Aqua POWER</b> Trainiere intensiver als beim Aqua FIT deinen ganzen Körper mit Zusatzgeräten wie Schwimmnudel oder Aqua-Hantel.</p>
12.00 - 12.45 Uhr Aqua FIT	11.45 - 12.30 Uhr Aqua FIT	11.15 - 12.00 Uhr Aqua FIT	12.15 - 13.00 Uhr Aqua FIT	15.00 - 15.45 Uhr Aqua FIT		
17.00 - 17.45 Uhr Aqua FIT	16.30 - 17.15 Uhr Aqua FIT	17.00 - 17.45 Uhr Aqua FIT	17.45 - 18.30 Uhr Aqua FIT		16.00 - 16.45 Uhr Aqua FIT	
	18.00 - 18.45 Uhr Aqua FIT	18.00 - 18.45 Uhr Aqua FIT	18.35 - 19.20 Uhr Aqua FIT		17.00 - 17.45 Uhr Aqua FIT	
19.00 - 19.45 Uhr Aqua POWER	19.15 - 20.00 Uhr Aqua FIT	19.00 - 19.45 Uhr Aqua POWER	19.25 - 20.10 Uhr Aqua FIT			
20.15 - 21.00 Uhr Aqua FIT			20.15 - 21.00 Uhr Aqua FIT			

**Präventionskurse**  
Unsere Kurse werden von den Krankenkassen gefördert. Bitte informieren Sie sich bei unserem Service.

**Voranmeldung & Service**  
[www.krokofit-radebeul.de/kurse.html](http://www.krokofit-radebeul.de/kurse.html)  
oder unter 0351 8 30 27 08

## Flachwasserkurse


## Tiefwasserkurse

## Ausdauer & Kräftigung

### Kursverhalten in der COVID-19 Phase

In den Kursen ist auf die Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5m zu achten und es besteht keine Maskenpflicht.  
Bitte niesen und husten Sie in die Armbeuge und denken Sie an das regelmäßige Händewaschen. Vielen Dank!

### Fragen und Feedback

Persönlich oder unter [info@sbf-radebeul.de](mailto:info@sbf-radebeul.de)  
 [facebook.com/sbf.radebeul](https://facebook.com/sbf.radebeul)

### Kursinformationen

In den Ferien und an Feiertagen sind Änderungen möglich. Alle Kurse finden ab **5 Teilnehmern** statt.  
Änderungen sind vorbehalten.

