

# Albgau Hallenbad

Albgau-Hallenbad

Luisenstr. 14  
76275 Ettlingen  
Fon 07243 101-811



Angebote zum Wohlfühlen



Ganzkörpertraining, Vielfalt und Spaß  
an der Bewegung im Wasser

ALBGAU-HALLENBAD –  
Rundum wohl fühlen

# Albgau Hallenbad

Albgau-Hallenbad

Luisenstr. 14  
76275 Ettlingen  
Fon 07243 101-811



Angebote zum Wohlfühlen




## „Aquavario“ im Albgaubad

- 3 Aquafitness-Komponenten
- 45 Minuten Bewegung im Wasser
- ohne Anmeldung
- unter professioneller Anleitung
- 4,00 € Aufpreis zum regulären Tageseintritt

Aquafitness, Aquajumping, Aquajogging =  
die einmalige „Aquavario“


ALBGAUBAD

[www.albgaubad.de](http://www.albgaubad.de)

Die Ettlinger Bäder sind  
das Freizeitangebot der **SWE**   
Stadtwerke Ettlingen GmbH

ALBGAUBAD

[www.albgaubad.de](http://www.albgaubad.de)

Die Ettlinger Bäder sind  
das Freizeitangebot der **SWE**   
Stadtwerke Ettlingen GmbH

# Albgau Hallenbad Albgau-Hallenbad

Luisenstr. 14  
76275 Ettlingen  
Fon 07243 101-811



## Angebote zum Wohlfühlen



### WAS ist „Aquavario“?

„Aquavario“ vereint die Vorteile von **Aquafitness**, **Aquajumping** und **Aquajogging**.

Dieses 45-Minuten-Ganzkörpertraining ist eine gelenkschonende Variation verschiedener Sportarten die der Muskelkräftigung, Stärkung des Kreislaufs sowie Verbesserung von Koordination und Balance dienen. Alle Bewegungsabläufe werden durch die Vorteile des Wassers unterstützt und eignen sich für alle Altersgruppen.

### WIE melde ich mich an?

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie kommen zu den angebotenen Terminen und bezahlen an der Kasse im Albgau-Hallenbad zum regulären Eintritt einen Aufpreis von 4,00 €. Sie erhalten ein Ticket. Dieses geben Sie mit Kursbeginn der Kursleiterin ab.

ALBGAUBAD



[www.albgaubad.de](http://www.albgaubad.de)

### WANN und WO findet der Kurs statt?

An den folgenden Freitagen jeweils ab 11:00 bis 11:45 Uhr im Nichtschwimmerbecken:

Freitag, 07.04.2017	Freitag, 21.04.2017
Freitag, 28.04.2017	Freitag, 23.06.2017
Freitag, 05.05.2017	Freitag, 30.06.2017
Freitag, 12.05.2017	Freitag, 07.07.2017
Freitag, 19.05.2017	Freitag, 14.07.2017
Freitag, 02.06.2017	Freitag, 21.07.2017

### WELCHE Voraussetzungen sind erforderlich?

- Keine Angst vor dem Wasser
- Schwimmkenntnisse sollten vorhanden sein
- Die ärztliche Unbedenklichkeit muss gegeben sein. Die Verantwortung für die ärztliche Unbedenklichkeit liegt beim Teilnehmer. Vorerkrankungen sind der Kursleiterin zu melden.

Die Ettlinger Bäder sind das Freizeitangebot der