



PRÄVENTIONS - KURSE

AQUAFITNESS

Bewegungstraining im Wasser ermöglicht ein multifunktionales Üben, bei dem das Herz-Kreislaufsystem angeregt und die Muskulatur auf sanfte Weise durch den Wasserauftrieb gekräftigt wird. Es werden Elemente des Joggens und der Wassergymnastik einbezogen.

Die Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an unseren Aquafitness-Kursen! Informieren Sie sich dazu im Detail bei Ihrer Krankenkasse.

Wann: Jeden Mittwoch um 20.00 Uhr
oder jeden Sonntag um 11.00 Uhr

Wo: im ca. 28°C Sportbecken

Dauer: 2 Stündiger Aufenthalt
inkl. 45 Minuten Aquafitness

Trainerin: Frau Angela Hoffert - Physiotherapeutin und
Aqua Fitness Trainerin

Kursgebühr: 125,00 € (10 Kursstunden a 45 Minuten)

gültig ab 01.01.2010

Königliche Kristall-Therme Seelze, Grand-Couronne-Allee 1 in 30926
Tel.: 0 51 37 / 873 43 - 0 info@kristalltherme-seelze.de
Fax: 0 51 37 / 873 43 33 www.kristalltherme-seelze.de



Erwachsenen - Schwimmunterricht

Schwimm-Lern-Kurs für Erwachsene
jeder Altersstufe!

- Dient der Stilverbesserung
bei Hobbysportlern,
- Beinhaltet einen Lernkurs
„Rückenschwimmen“ als Präventionsmaßnahme

Wann: Termine nur nach individueller Absprache

Wo: im ca. 28 C Sportbecken oder
im ca. 34 C Thermenbecken

Dauer: 2 Stündiger Aufenthalt
inkl. 45 Minuten Schwimmunterricht

Kursleitung: Hans Jürgen Bürger

Kursgebühr: Einzelunterricht 25,00 € pro Unterrichtsstunde
Gruppenunterricht (ca.4-6 Personen)
15,00 € Pro Person / Unterrichtsstunde



Königliche Kristall-Therme Seelze, Grand-Couronne-Allee 1 in 30926

Tel.: 0 51 37 / 873 43 - 0

Fax: 0 51 37 / 873 43 33

info@kristalltherme-seelze.de

www.kristalltherme-seelze.de