



Sehr geehrte Damen und Herren,

auch in der Badesaison 2024/2025 bietet die Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen im Hallenbad Martfeld wieder zahlreiche Kurse an. Bitte entnehmen Sie den weiteren Ausführungen die für Sie wichtigen Informationen. Generell weisen wir darauf hin, dass die Kurse nur stattfinden können, wenn genügend Anmeldungen vorliegen.

Schwimmkurse:

Sollten Sie an Schwimmkursen für Kinder oder für Erwachsene interessiert sein, dann wenden Sie sich bitte direkt an Herrn Johann Esdorn, den Ansprechpartner des Kursleiterteams (johann.esdorn27327@gmail.com).

Babyschwimmen:

Im Vordergrund steht für das Baby die Freude, sich im Wasser frei zu bewegen, Körperkontakt mit den Eltern und Kommunikation mit anderen Kindern zu haben sowie eigene Erfahrungen zu sammeln. Außerdem haben die Aktivitäten im Wasser positive Auswirkungen auf die Kräftigung der Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem des Kindes. Babys vom 4. bis 12. Lebensmonat können an den Kursen teilnehmen.

Die Kurse finden jeweils am Warmbadetag statt.

Babyschwimmkurse:

Kurs-Nr. 1:

6x mittwochs von 09:45 bis 10:30 Uhr, Kursgeb.: 45 €
1. Termin: 11.09.2024, letzter Termin: 16.10.2024

Kurs-Nr. 2:

6x mittwochs von 09:45 bis 10:30 Uhr, Kursgeb.: 45 €
1. Termin: 23.10.2024, letzter Termin: 27.11.2024

Kurs-Nr. 3:

6x mittwochs von 09:45 bis 10:30 Uhr, Kursgeb.: 45 €
1. Termin: 04.12.2024, letzter Termin: 22.01.2025

Kurs-Nr. 4:

6x mittwochs von 09:45 bis 10:30 Uhr, Kursgeb.: 45 €
1. Termin: 29.01.2025, letzter Termin: 05.03.2025

Kurs-Nr. 5:

6x mittwochs von 09:45 bis 10:30 Uhr, Kursgeb.: 45 €
1. Termin: 12.03.2025, letzter Termin: 16.04.2025

Aquafitness und Aquagymnastik:

Bei der Aquafitness handelt es sich um gezielte Wassergymnastik zur Förderung der allgemeinen Fitness, verbunden mit einem integrierten Lauftraining im Wasser. Dadurch werden Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Mit einem regelmäßigen Bewegungsprogramm im Herz-Kreislauf-Bereich kann der Ruhepuls reduziert werden. Das Herz arbeitet also ökonomischer. Aquafitness hat eine höhere Intensität im Vergleich zur Aquagymnastik.

Vor allem für sportlich Ungeübte und für wenig Aktive oder für ältere Personen ist Aquagymnastik genau das Richtige. Durch den Auftrieb ist Aquagymnastik eine gelenk- und bänderschonende Alternative zu anderen Trainingsarten. Die Wirbelsäule wird kaum belastet und die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System werden trainiert. Gleichzeitig werden der Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit geschult. Die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes sowie der Muskulatur und trägt damit zur Entschlackung des Körpers bei.

Ohne Vorerkrankungen kann man problemlos mit Aquafitness oder Aquagymnastik starten. Wer unsicher ist, sollte vorher seinen Arzt fragen.

Aquafitness-Kurse

Kurs-Nr. 101 DI:

10x dienstags von 16:15 bis 17:00 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 10.09.2024, letzter Termin: 12.11.2024

Kurs-Nr. 201 DO:

8x donnerstags von 20:00 bis 20:45 Uhr, Kursgeb.: 60 €
1. Termin: 12.09.2024, letzter Termin: 14.11.2024

Kurs-Nr. 301 FR:

10x freitags von 16:45 bis 17:30 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 13.09.2024, letzter Termin: 15.11.2024

Kurs-Nr. 401 SA:

10x samstags von 14:30 bis 15:15 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 14.09.2024, letzter Termin: 16.11.2024

Kurs-Nr. 501 SA:

10x samstags von 15:15 bis 16:00 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 14.09.2024, letzter Termin: 16.11.2024

Kurs-Nr. 102 DI:

10x dienstags von 16:15 bis 17:00 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 19.11.2024, letzter Termin: 04.02.2025

Kurs-Nr. 202 DO:

10x donnerstags von 20:00 bis 20:45 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 21.11.2024, letzter Termin: 06.02.2025

Kurs-Nr. 302 FR:

10x freitags von 16:45 bis 17:30 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 22.11.2024, letzter Termin: 07.02.2025

Kurs-Nr. 402 SA:

10x samstags von 14:30 bis 15:15 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 23.11.2024, letzter Termin: 08.02.2025

Kurs-Nr. 502 SA:

10x samstags von 15:15 bis 16:00 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 23.11.2024, letzter Termin: 08.02.2025

Kurs-Nr. 103 DI:

10x dienstags von 16:15 bis 17:00 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 11.02.2025, letzter Termin: 15.04.2025

Kurs-Nr. 203 DO:

10x donnerstags von 20:00 bis 20:45 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 13.02.2025, letzter Termin: 17.04.2025

Kurs-Nr. 303 FR:

10x freitags von 16:45 bis 17:30 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 14.02.2025, letzter Termin: 25.04.2025

Kurs-Nr. 403 SA:

10x samstags von 14:30 bis 15:15 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 15.02.2025, letzter Termin: 26.04.2025

Kurs-Nr. 503 SA:

10x samstags von 15:15 bis 16:00 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 15.02.2025, letzter Termin: 26.04.2025

Aquagymnastik-Kurse

Kurs-Nr. 601 FR:

10x freitags von 16:00 bis 16:45 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 13.09.2024, letzter Termin: 15.11.2024

Kurs-Nr. 602 FR:

10x freitags von 16:00 bis 16:45 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 22.11.2024, letzter Termin: 07.02.2025

Kurs-Nr. 603 FR:

10x freitags von 16:00 bis 16:45 Uhr, Kursgeb.: 75 €
1. Termin: 14.02.2025, letzter Termin: 25.04.2025

Bitte beachten Sie folgende Termine zur Anmeldung:

Zu 101 DI, 201 DO, 301 FR, 401 SA, 501 SA u. 601 FR:
Anmeldungsannahme ab 05.08.2024 (Mo.), 9:00 Uhr
Zu 102 DI, 202 DO, 302 FR, 402 SA, 502 SA u. 602 FR:
Anmeldungsannahme ab 07.10.2024 (Mo.), 9:00 Uhr
Zu 103 DI, 203 DO, 303 FR, 403 SA, 503 SA u. 603 FR:
Anmeldungsannahme ab 13.01.2025 (Mo.), 9:00 Uhr

Weitere Informationen sowie Anmeldungen:

Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen,
Karin Schierholz, Tel. 04252 391-307