



Die Geschenkidee

Mit den Gutscheinen vom Nautilla machen Sie Ihren Lieben eine ganz besondere Freude – verschenken Sie Gesundheit für Körper und Seele.



Information

Informationen erhalten Sie an der Kasse und unter der Rufnummer 0 73 03 - 90 22 71 oder 0 73 03 - 90 22 72.

Infos und Fragen beantwortet Ihnen die Kursleiterin Andrea Rochow Mi. von 14.00 - 16.00 Uhr unter 0 73 03 - 90 22 72.

Kleinkinderschwimmen

(2-4 Jahre, 10 x 60 Minuten)

Die Kinder erleben in spielerischer Weise das Wasser. Mit Spannung und viel Spaß verlieren sie die Scheu. Es werden verschiedene Materialien und Schwimmhilfen sowie Lieder und Spielideen eingesetzt.

Anfänger Schwimmkurse ab 5 Jahre

(15 x 45 Minuten)

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Ziel ist die Wassergewöhnung. Die Kinder erlernen das Gleiten, die Arm- und Beinbewegung des Brustschwimmens und das Tauchen. Ihr Kind wird mit der Schwimmtechnik, der richtigen Koordination sowie der Atemtechnik vertraut gemacht. Darüber hinaus werden Tauchübungen durchgeführt und das Schwimmen erlernt.

Schwimmkurse Erwachsene

(10 x 45 Minuten)

Sie lernen unter fachlicher Anleitung das Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen.



Kontakt

Freizeitbad Nautilla Betriebs-GmbH

Gottfried-Hart-Straße 6

89257 Illertissen

Fon: 0 73 03 - 90 22 71

Web: www.nautilla.com

Mail: info@nautilla.com



Sport und Aktivkurse



Aqua Jogging

(10 x 45 Minuten)

Aqua Jogging bietet ein optimales Fitnessprogramm für Jedermann, auch für ältere und übergewichtige Menschen. Dadurch, dass man sich beim Aqua Jogging im Wasser aufhält, wird man leichter: Muskeln, Bänder und Knochen werden bei weitem nicht so in Anspruch genommen und belastet wie bei anderen sportlichen Übungen, zum Beispiel dem Jogging an Land. Aqua Jogging vermeidet die typische Muskelansäuerung durch Sauerstoffmangel, wie es bei normalem Jogging die Regel ist. Auch Bänderrisse und Gelenkschmerzen werden eingedämmt. Teilnehmer-Innen sollten schwimmen können.



Aqua Zumba

(10 x 45 Minuten)

Aqua Zumba ist die perfekte Alternative zum Schwimmen, um im Wasser fit zu werden. Zu heißen südamerikanischen Rhythmen und internationalen Sounds werden gezielte Fitness-Übungen im Wasser ausgeführt. Mit Zumba wird die Ausdauer trainiert, die Figur geformt und gestrafft und es macht vor allem viel Spaß.

Aqua Biking

(10 x 45 Minuten)

Aqua Biking ist der neueste Aqua Fitness Trend: Radfahren im Wasser. Neben einem effektiven Ausdauertraining und der Kräftigung von Gesäß- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz zusätzlicher Geräte gezielte Übungen für den gesamten Oberkörper in das Programm eingebaut. Aqua Biking ist für Personen jedes Fitnesslevels geeignet. Die Bewegungsabläufe sind einfach und schnell zu erlernen, werden zum Musikrythmus ausgeführt und von speziell ausgebildeten Trainern angeleitet.

Aqua Fitness und Aquafitness Powerkurs

(10 x 45 Minuten)

Aqua Fitness ist eine Kombination aus Gymnastik, Jogging und Power (mit Geräten) im Flach- und Tiefwasser. Aqua Fitness fördert das allgemeine Wohlbefinden, steigert die Kondition und hilft insbesondere gegen die kleinen Zitterleiden des Alltags. Teilnehmer sollten schwimmen können.

Aqua Step

(10 x 45 Minuten)

Beim Aqua Step werden die bekannten Bewegungsabläufe des Step-Aerobics mit der gesunden Wirkung des Wassers verbunden. Nach fetziger Musik trainieren wir mit Kraft und Ausdauer. Die Muskeln werden gestrafft und die Kondition gesteigert. Es ist für jede Altersgruppe und jeden Fitnesslevel geeignet.



Fitness

Schwangerschaftsgymnastik

(10 x 45 Minuten)

Um auch während der Schwangerschaft und nach der Geburt fit zu bleiben, bietet sich das Bewegungselement Wasser besonders an. Mit lockeren Fitnessübungen stärken wir Rumpf- und Beckenmuskulatur im 33 °C warmen Wasser. Ab der 13. Schwangerschaftswoche sowie sechs Wochen nach der Geburt soll mit der Gymnastik begonnen werden.

Baby Wellness

(10 x 60 Minuten)

Das Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys, vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. Das Baby Wellness ist für alle Kinder ab dem 3. Lebensmonat geeignet.



Aktiv

gesundheit