

VEREINSBEITRAG

Jahresbeitrag

Kinder bis 18 Jahre:	66,-
Erwachsene:	96,-
Familien:	156,-

Aufnahmegebühr

Einzelmitglieder	20,-
Familienmitgliedschaft	30,-

Kursgebühr:

Mitglieder

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im Wasser nach G.U.T. (10 Termine)	60,-
--	------

Nichtmitglieder

G.U.T. (10 Termine)	90,-
Mittwochvormittag je Std.	3,-
Zahlbar beim Übungsleiter	

Ferien:

In den Sommerferien ruht der Gesundheitssport. Der Krafraum ist ganzjährig geöffnet.

Geschäftsstelle:

Gisela Pohl; Hauptstraße 283-285
65760 Eschborn-Niederhöchstadt
Internet: www.scwe.de
Telefon und Fax: (06173) 61958

TRAININGSINHALTE

Im tiefen Wasser ist das **Aqua-Jogging**, im flachen Wasser **Aqua-Fitness** sehr Gelenk-, Bänder- und Sehnenschonend. Sie können Kraft und Kondition ebenso trainieren wie Koordination und Beweglichkeit. Verschiedene Bewegungen stärken ganz unterschiedliche Muskelpartien und der Aufenthalt im Wasser ist gut für Herz-, Kreislauf- und Immunsystem.

Schwimmen: Ab dem 13. Lebensjahr bieten wir Schwimmen zur Verbesserung der Schwimmtechnik sowie Fortgeschritten schwimmen, kein Anfängerschwimmen, an. **Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining (G.U.T.-Kurse)** im Wasser mit Schwerpunkt Herz-/Kreislaufsystem und Skelettsystem. Die Kurse (max. 20 Personen) sind ideal für Wiedereinsteiger. Nur für diese Kurse fallen Gebühren an, sie sind vom Landessportbund Hessen zertifiziert und können von den Krankenkassen bis zu 80% erstattet werden.

Krafraum: Der SCWE eigene Krafraum ist ganzjährig zu bestimmten Zeiten für die Mitglieder nutzbar. Eine Einführung in die Geräte findet regelmäßig statt, der nächste Termin ist auf der Homepage nachzulesen.

SCW Eschborn

Gesundheitssport

AQUA - FITNESS
AQUA - JOGGING
PRÄVENTIONSKURS GUT
SCHWIMMEN
KRAFTRAUM



ÜBUNGSLEITER



Heike Martin

Tel.: 06196-7652640

heike@martin-kronberg.de



Nedi Condic

Tel.: 06196-776924

nedicondic@web.de



Katharina Galuba

KMEG@gmx.net



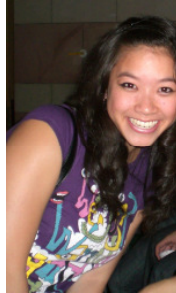
Laura Iaccarino

Tel.: 0163-5502004
laura.iaccarino@gmx.de



Tatjana Thiele

rt.thiele@arcor.de



Yurie Nakajima

yurie2307@aol.com



Christjane Seufert

kleines20@hotmail.com



Monika Hirte



WOCHENÜBERSICHT

Montag:

Aquafitness 21.00 - 21.45 Uhr

Dienstag:

Aquaj. Fit+Fun 18.30 - 19.15 Uhr

Aquaj. Power 19.15 - 20.00 Uhr

Mittwoch:

Aquajogging 09.45 - 10.30 Uhr

Aquaj. Fortgeschr. 10.30 - 11.15 Uhr

G.U.T. - Kurs 19.30 - 20.15 Uhr

Aquaj. Fortgeschr. 20.15 - 21.00 Uhr

Freitag:

Schwimmen o. Tr. 21.00-21.45 Uhr

Aquafitness 21.00 - 21.45 Uhr

Samstag:

Schwimmen 12.00 - 13.30 Uhr

Schnelle Schwimmer

Schwimmen 13.30 - 14.30 Uhr

Langsamere Schwimmer

Sonntag:

Aq-Power m. Musik 18.00 - 18.45 Uhr

Schwimmen Juge. 18.00 - 19.00 Uhr

G.U.T. - Kurs 18.45 - 19.45 Uhr

Schwimmen Erw. 19.00 - 20.00 Uhr