

Vereinsbeitrag

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

Aufnahmegebühr
Einzelmitglieder **20,-**
Familienmitgliedschaft **30,-**

Kursgebühr Mitglieder
Gesundheitsorientiertes
Fitnessstraining 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: (0 61 73) 6 19 58
E-Mail: Gisela.Pohl@web.de

Trainingsinhalte

Im tiefen Wasser ist das **Aqua-Jogging**, im flachen Wasser **Aqua-Fitness** sehr Gelenk-, Bänder- und Sehnen- schonend. 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 Schwimm-technik sowie Fortgeschrittenenschwimmen, kein Anfängerschwimmen, an. Freitags ist kein Schwimmtrainer anwesend.

Wir bieten für Neuanfänger und Wiedereinsteiger gesundheitsorientiertes Fitnessstraining (**G.U.T.-Kurse**) an mit Schwerpunkt Herz-, Kreislaufsystem und Skelettsystem. 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 hat einen eigenen Krafraum, der ganzjährig zu bestimmten Zeiten für die Mitglieder nutzbar ist. Den nächsten Einführungs-Termin finden sie auf der Homepage, dem Infostand im Foyer (1. OG) und im SCWE-Schaukasten vor dem Wiesenbad



AQUA – Fitness AQUA – Jogging Präventionskurs G.U.T. Schwimmen Krafraum



Wochenübersicht

Montag:
Aqua-Fun-Po. 21.00 – 21.45 Uhr

Dienstag:
Aqua-Jogging 18.30 – 19.15 Uhr
19.15 – 20.00 Uhr

Mittwoch:
Aqua-Jogging 09.45 – 10.30 Uhr
10.30 – 11.15 Uhr

G.U.T. – Kurs 19.30 – 20.15 Uhr
Aqua-Jogging 20.15 – 21.00 Uhr

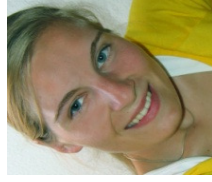
Freitag:
Schwimmen 21.00 – 21.45 Uhr
Aqua-Po.-Box. 21.00 – 21.45 Uhr

Samstag:
Schwimmen 13.30 – 14.30 Uhr

Sonntag:
Aqua-Jogging 18.00 – 18.45 Uhr
Schwimmen 18.00 – 19.00 Uhr
Jugendliche

G.U.T. – Kurs 18.45 – 19.45 Uhr
Schwimmen 19.00 – 19.45 Uhr
Erwachsene

Übungsleiter



Katharina Galuba
Email: kmeg@gmx.net
21.00 h Aqua-Fun-Power (Montag)
21.00 h Aqua-Power-Boxing (Freitag)



Tatjana Thiele
Tel: 0 61 71 – 7 85 98
Email: rt.thiele@arcor.de
18.30 h Aqua-Jog. Fit +Fun (Dienstag)
19.15 h Jogging-Power (Dienstag)



Nedi Condic
Tel: 0 61 96 – 77 69 24
Email: nedicondic@web.de
19.30 h G.U.T. Kurs (Mittwoch)
20.15 h Aqua-Jog. Power (Mittwoch)



Heike Martin
Tel: 0 61 96 – 7 65 26 40
Email: heike@martin-kronberg.de
09.45 h Aqua-Jog. (Mittwoch vorm.)
10.30 h Aqua-Jog. (Mittwoch vorm.)
18.00 h Aqua-Power m. Musik (Sonn.)
18.45 h G.U.T. Kurs (Sonntag)

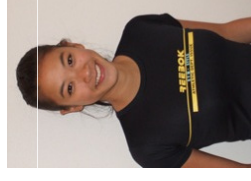
Schwimmen



Christjane Seufert
Email: kleines20@hotmail.com

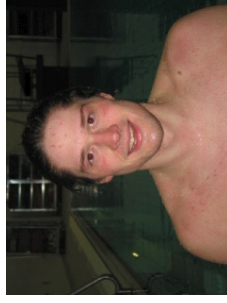


Monika Hirte
Email: moni.gesundheitssport@yahoo.de



Yurie Nakajima
Email: yurie2307@aol.com

Kraftraum



Lars Platacis
Email: lars.platacis@web.de