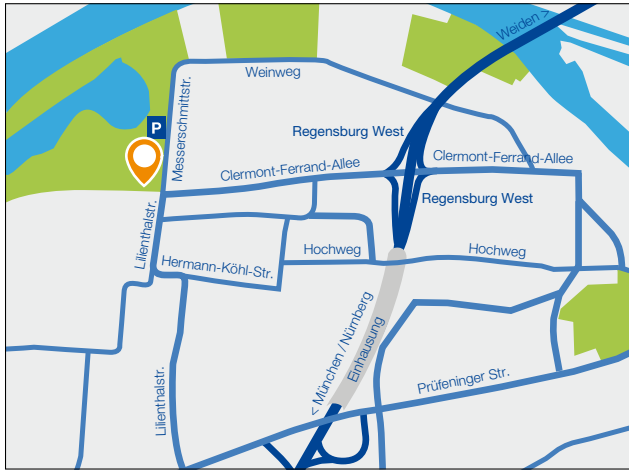


Anfahrt:



P 430 kostenlose Parkplätze direkt am **das Stadtwerk Westbad**

Öffnungszeiten:

täglich 09:00 – 22:00 Uhr,
50-Meter-Sportbecken Mo. – Fr.
07:00 – 22:00 Uhr,
Freibadsaison 01.05. – 30.09.,
geschlossen am 24.12. und 31.12.
ab 14:00 Uhr sowie am 25.12. und
01.01. ganztägig

Aufgrund der Pandemie kann es zu abweichenden Öffnungszeiten kommen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Website.

Online-Anmeldung und Infos:
das-stadtwerk-regensburg.de

Oder telefonisch: 0941 601-2944

das Stadtwerk Westbad
Messerschmittstraße 4
93049 Regensburg
T 0941 601-2944
info@dasstadtwerk-baeder.de
das-stadtwerk-regensburg.de

das Stadtwerk.
Westbad

Aqua Balance – ganzheitliches Training im Wasser

das Stadtwerk.
Westbad

Kurstermine
Herbst 2021 bis
Sommer 2022



Im Wasser trainieren für mehr Leistung an Land.



Die aufeinander aufbauenden, von motivierender Musik begleiteten Trainingseinheiten verbessern die Leistungsfähigkeit des Körpers und stärken Nerven-, Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Faszien und Gelenke. Mit professionell angeleiteten Übungen und dem Einsatz verschiedener Geräte üben Sie Alltagsaktivitäten im Wasser und schulen das eigene Körperbewusstsein. Aqua Balance gleicht Funktionsschwächen des Stütz- und Bewegungsapparates aus und dient auch der Verletzungsprophylaxe. Dehnen und Massieren der Faszien unterstützt die körpereigene Regenerationsfähigkeit. So lassen sich Beschwerden im Bereich der Gelenke und Wirbelsäule lindern und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Aqua Balance für Frauen und Männer von 18 – 99 Jahren

Dauer: 7 x 45 Minuten/Tag
 Teilnehmer: mindestens 5, maximal 10
 Kursleitung: Ruth Pawelke und Tanja Friedrichsohn
 Kursgebühr: pro Kurs 69,00 € (Eintrittspreis für 1,5 Std. inklusive)
 Treffpunkt: 15 Min. vor Beginn des 1. Kurses
 in der Eingangshalle

September bis November 2021

Kurstermine	Uhrzeit	Ort	Kursleitung
Montags: 20.09. – 08.11.2021*	20:30 – 21:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Ruth Pawelke
Donnerstags: 23.09. – 11.11.2021*	18:30 – 19:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Tanja Friedrichsohn
Donnerstags: 23.09. – 11.11.2021*	19:30 – 20:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Tanja Friedrichsohn
Freitags: 24.09. – 12.11.2021*	08:00 – 08:45 Uhr	Wellenbecken	Ruth Pawelke

November 2021 bis Januar 2022

Kurstermine	Uhrzeit	Ort	Kursleitung
Montags: 15.11.2021 – 17.01.2022*	20:30 – 21:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Ruth Pawelke
Donnerstags: 18.11.2021 – 20.01.2022*	18:30 – 19:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Tanja Friedrichsohn
Donnerstags: 18.11.2021 – 20.01.2022*	19:30 – 20:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Tanja Friedrichsohn
Freitags: 19.11.2021 – 21.01.2022*	08:00 – 08:45 Uhr	Wellenbecken	Ruth Pawelke

Januar bis März 2022

Kurstermine	Uhrzeit	Ort	Kursleitung
Montags: 24.01. – 14.03.2022*	20:30 – 21:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Ruth Pawelke
Donnerstags: 27.01. – 17.03.2022*	18:30 – 19:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Tanja Friedrichsohn
Donnerstags: 27.01. – 17.03.2022*	19:30 – 20:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Tanja Friedrichsohn
Freitags: 28.01. – 18.03.2022*	08:00 – 08:45 Uhr	Wellenbecken	Ruth Pawelke

März bis Mai 2022

Kurstermine	Uhrzeit	Ort	Kursleitung
Montags: 21.03. – 16.05.2022*	20:30 – 21:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Ruth Pawelke
Donnerstags: 24.03. – 19.05.2022*	18:30 – 19:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Tanja Friedrichsohn
Donnerstags: 24.03. – 19.05.2022*	19:30 – 20:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Tanja Friedrichsohn
Freitags: 25.03. – 20.05.2022*	08:00 – 08:45 Uhr	Wellenbecken	Ruth Pawelke

Juni bis Juli 2022

Kurstermine	Uhrzeit	Ort	Kursleitung
Montags: 30.05. – 25.07.2022*	20:30 – 21:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Ruth Pawelke
Donnerstags: 02.06. – 28.07.2022*	18:30 – 19:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Tanja Friedrichsohn
Donnerstags: 02.06. – 28.07.2022*	19:30 – 20:15 Uhr	Lehrschwimm- becken	Tanja Friedrichsohn
Freitags: 03.06. – 29.07.2022*	08:00 – 08:45 Uhr	Wellenbecken	Ruth Pawelke

* Keine Kurse in den Ferien und an Feiertagen.