

# Hula Hoop

In einem einstündigen Workshop werden Dir alle wichtigen Grundlagen vermittelt und Dir gezeigt, wie vielseitig Hula Hoop ist. Der Spaß steht dabei immer an erster Stelle. Der Workshop richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Auch Anfänger\*innen sind herzlich willkommen.

Fit und glücklich mit Hula Hoop - sei dabei!

**Samstag – 10:00 bis 11:00 Uhr**

22.06.2024 - Kursnummer 24130246

06.07.2024 - Kursnummer 24130247

17.08.2024 - Kursnummer 24130248

Kursort: Freibad Sinsheim

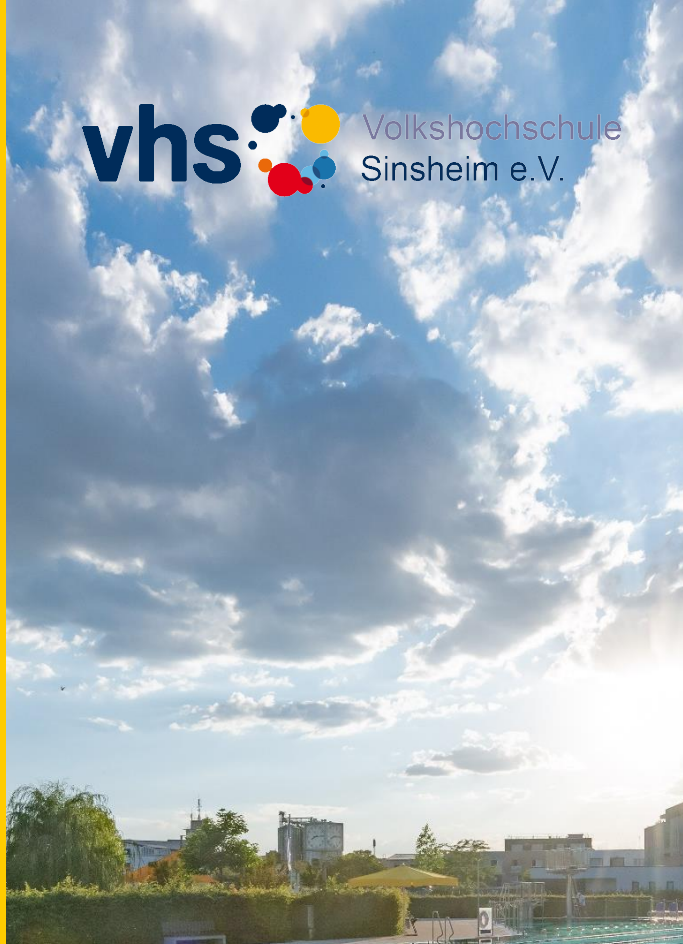
**Gebühr: 15,- €**, zzgl. Freibadeintritt 3,-€/Tag

Die Kurse finden auch bei schlechtem Wetter statt (Ausnahme: Starkregen und Gewitter).



Foto: Claudia Kley

**vhs** Volkshochschule  
Sinsheim e.V.



# Kursprogramm im Freibad Sinsheim 2024



## Beratung und Information

**Volkshochschule Sinsheim e.V.**

Muthstraße 16a

74889 Sinsheim

Tel.: 07261/6577-0

Email: [info@vhs-sinsheim.de](mailto:info@vhs-sinsheim.de)

Stadt Sinsheim

**vhs**  
Volkshochschule  
Sinsheim e.V.

**Sinsheim**  
Zentrum des Kraichgaus

# Aqua-Fitness

Aqua-Fitness - mehr als planschen!  
Wassersport überzeugt durch große Effizienz und einen hohen Spaßfaktor. Mit motivierender Musik gegen den Widerstand des Wassers arbeiten und dabei Kondition stärken und Fett verbrennen. Eine Sportart im erfrischenden Nass, welche Gelenke schont, die Wirbelsäule entlastet und Haltungsschäden vorbeugt. Der Wasserdruck sorgt wiederum für eine bessere Durchblutung sowie Stärkung von Herz und Lunge.

Die Teilnehmenden trainieren so, wie es ihre Tagesfitness gestattet.

Somit ist Aquafitness für alle Altersgruppen geeignet.

## **Beginn: 10.08.2024 - 5 mal samstags**

09:10 bis 09:55 Uhr - Kursnummer 241302506

10:00 bis 10:45 Uhr - Kursnummer 241302507

Kursort: Freibad Sinsheim

**Gebühr: 35,- €**, zzgl. Freibadeintritt 3,-€/Tag

Die Kurse finden auch bei schlechtem Wetter statt (Ausnahme: Starkregen und Gewitter).



Foto: Pixabay

# Einführung Kraulschwimmen

Sie möchten das Kraulschwimmen lernen? In unserem Kurs „Einführung Kraulschwimmen“ lernen Sie in einzelnen Schritten die richtige Kraultechnik von der Pike an.

Voraussetzung für diesen Kurs ist nur, dass Sie sich über Wasser halten können.

## **Beginn: 02.07.2024 - 6 mal dienstags**

17:30 bis 18:30 Uhr - Kursnummer 241302082

Kursort: Freibad Sinsheim

**Gebühr: 137,- €**, zzgl. Freibadeintritt 3,-€/Tag



Foto: Pixabay

# Techniktraining für Fortgeschrittene Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen

Sie können schwimmen und möchten ihre Technik in verschiedenen Schwimmstilen verbessern?

In diesem Kurs werden wir über 6 Wochen an den drei Schwimmarten Brust, Rücken und Kraul arbeiten.

## **Voraussetzung Kursteilnahme:**

Der Teilnehmer sollte mind. 200 m am Stück schwimmen können.

## **Beginn: 02.07.2024 - 6 mal dienstags**

18:30 bis 19:30 Uhr - Kursnummer 241302083

Kursort: Freibad Sinsheim

**Gebühr: 137,- €**, zzgl. Freibadeintritt 3,-€/Tag

# Workout

Kräftige deinen gesamten Körper mit freien Übungen und fühl dich fit.

## **Beginn: 24.06.2024 - 6 mal montags**

17:30 bis 18:30 Uhr - Kursnummer 241302215

Kursort: Freibad Sinsheim

**Gebühr: 30,- €**, zzgl. Freibadeintritt 3,-€/Tag

# Zumba

Zumba® kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja. Megapass? Aber sowas von ja.

## **Beginn: 28.06.2024 - 3 mal freitags**

18:00 bis 19:00 Uhr - Kursnummer 241302216

Kursort: Freibad Sinsheim

**Gebühr: 18,- €**, zzgl. Freibadeintritt 3,-€/Tag



Foto: Stadt Sinsheim