

TRIATHLON TRAINING (KOPPELTRAINING SCHWIMMEN + RADFAHREN + LAUFEN)

Trainerin: Katja Schumacher

Der Kurs bietet die optimale Vorbereitung für Deinen Triathlon. Ob es der erste Triathlon ist oder Du schon mehrere gemacht hast, wir holen Dich da ab wo Du stehst. Wir trainieren gemeinsam Schwimmen, Radfahren und Laufen. Wir machen ein Wechseltraining und zeigen Athletiktraining für den Triathleten. Wir legen viel Wert auf effiziente Technik und geben individuelle Anleitung für jeden Teilnehmer. Du bekommst Tipps vom Profi zu Sporternährung, richtigem Training, Wettkampfvorbereitung und vielem mehr. Der Kurs wird Dich Deinen sportlichen Zielen einen großen Schritt näher bringen und vor allem viel Spaß machen.

Zielgruppe: Menschen zwischen 16 und 66 Jahren, die an einem Triathlon teilnehmen möchten.

Konditionen der Teilnehmer: 200 m Schwimmen, 5 km Laufen

Dauer: 6 Wochen Triathlon Training á 90 min (montags)

Uhrzeit: 19 bis 20.30 Uhr

Teilnehmerzahl: Kleingruppe

Kursstart: ab 20. Juni 2022 (Anmeldeschluss: 06. Juni 2022)

Kursgebühr: 185 Euro Gesamtgebühren pro Person
exklusive Freibadeintritt (3,00 Euro pro Kurstermin)



EINFÜHRUNG KRAULSCHWIMMEN

Trainerin: Katja Schumacher

Sie möchten das Kraulschwimmen lernen. In unserem Kurs Einführung Kraulschwimmen lernen Sie in einzelnen Schritten die richtige Kraultechnik von der Pieke an. Voraussetzung für diesen Kurs ist nur, dass sie sich über Wasser halten können. Kurse mit kleinen Teilnehmerzahlen und viel Zeit für den Einzelnen.

- Erlernen des Kraulschwimmens
- Atemübungen
- Individuelle Korrekturen
- Technikübungen und Techniktraining

Zielgruppe: Menschen zwischen 16 und 66 Jahren, die Kraulen lernen möchten.

Konditionen der Teilnehmer: 200 m Schwimmen am Stück möglich

Dauer: 6 Wochen á 60 min (montags)

Uhrzeit: 17.45 bis 18.45 Uhr

Teilnehmerzahl: Kleingruppe

Kursstart: ab 20. Juni 2022 (Anmeldeschluss: 06. Juni 2022)

Kursgebühr: 128 Euro Gesamtgebühren pro Teilnehmer
exklusive Freibadeintritt (3,00 Euro pro Kurstermin)

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Trainerin: Katja Schumacher

Sie können schwimmen möchten 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. Kurse mit kleinen Teilnehmerzahlen und viel Zeit für den Einzelnen.

- Brust-, Kraul-, und Rückenschwimmen
- Individuelle Korrekturen
- Technikübungen und Techniktraining

Zielgruppe: Menschen zwischen 16 und 66 Jahren, die ihre Schwimmtechnik verbessern möchten.

Konditionen der Teilnehmer: sich über Wasser halten können (Brustschwimmen)

Dauer: 6 Wochen á 60 min (montags)

Uhrzeit: 16.45 bis 17.45 Uhr

Teilnehmerzahl: Kleingruppe

Kursstart: ab 20. Juni 2022 (Anmeldeschluss: 06. Juni 2022)

Kursgebühr: 128 Euro Gesamtgebühren pro Teilnehmer
exklusive Freibadeintritt (3,00 Euro pro Kurstermin)

KURSPROGRAMM IM FREIBAD SINSHEIM



Stadt Sinsheim

vhs
Volkshochschule
Sinsheim e.V.

Sinsheim
Zentrum des Kreichgeus





AQUA FITNESS

Kursleiterin: Gulfira Stemper

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.

Dauer: jeweils 7 Kurstermine (samstags)
Uhrzeit: 9.15 bis 10 Uhr, 10.05 bis 10.50 Uhr, 10.55 bis 11.40 Uhr, 11.45 bis 12.30 Uhr

- 1. Kursstart:** ab 07. Mai 2022 (Anmeldeschluss: 29. April 2022)
- 2. Kursstart:** ab 02. Juli 2022 (Anmeldeschluss: 25. Juni 2022)

Kursgebühr: 33 Euro
exklusive Freibadeintritt (3,00 Euro pro Kurstermin)

KURSPROGRAMM IM FREIBAD SINSHEIM

In Kooperation mit der Stadt Sinsheim bietet die Volkshochschule Sinsheim e.V. ein Kursprogramm im Sinsheimer Freibad an.

Die Anmeldungen erfolgen über die vhs Sinsheim unter www.vhs-sinsheim.de (im Gesundheitsbereich stehen die Kurse zur Auswahl) oder unter Tel. 07261 6577-0.

Programm im Überblick:

- Aqua Fitness
Kursleiterin: Gulfira Stemper
- Pilates meets Yoga (Pilates mit Yoga Elementen)
Kursleiterin: Judith Attner
- Kinderschwimmkurse für Anfänger
Kursleiterin: Romy Weyhrauch
- Triathlon Training
(Koppeltraining Schwimmen + Radfahren + Laufen)
Trainerin: Katja Schumacher
- Einführung Kraulschwimmen
Trainerin: Katja Schumacher
- Schwimmkurs für Erwachsene
Trainerin: Katja Schumacher



PILATES MEETS YOGA (PILATES MIT YOGA ELEMENTEN)

Kursleiterin: Judith Attner

„Pilates meets Yoga“ - das ist eine Kombination aus Anspannung und Entspannung. Aus dem Yoga stammen die Halte-, Gleichgewichts- und Dehnübungen, die mit dem Bewegungskonzept aus dem „Powerhouse“ vereint werden. Beides zusammen zielt auf die tieferliegenden Muskelgruppen, die durch die langsam fließenden Übungen gestärkt werden. Das Training sorgt für eine verbesserte Körperhaltung und Körperwahrnehmung, auch Kreislauf und Koordination profitieren von diesem Programm. Entspannungsübungen und Fasziendehnung runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Yogamatte und evtl. eine Decke.

Dauer: 4 Kurstermine (dienstags)
Uhrzeit: 07.30 bis 08.30 Uhr

- 1. Kursstart:** ab 07. Juni 2022 (Anmeldeschluss: 31. Mai 2022)
- 2. Kursstart:** ab 02. August 2022 (Anmeldeschluss: 26. Juli 2022)

Kursgebühr: 22 Euro
exklusive Freibadeintritt (3,00 Euro pro Kurstermin)



KINDERSCHWIMMKURSE FÜR ANFÄNGER

Kursleiterin: Romy Weyhrauch

Inhalt des Kurses ist das Erlernen des Schwimmens. Dieser Kurs eignet sich für absolute Anfänger, d. h. Kinder, die noch keinen Anfängerschwimmkurs besucht haben oder für Kinder, die eventuell bereits einen AquaKids Kurs besucht haben und die keine Angst vor dem Element Wasser haben. Für die Kinder sollte ins Wasser springen und tauchen kein Problem sein. Je nach Lernfortschritt kann am Ende des Kurses gegebenenfalls das Seepferdchen in Absprache mit der Kursleiterin abgenommen werden.

Bitte mitbringen: Bademantel, Handtuch, Badeschuhe und Duschgel.

Dauer: jeweils 5 Kurstermine (Dienstag bis Samstag)
Uhrzeit: 9.15 bis 10 Uhr, 10.10 bis 10.55 Uhr, 11.05 bis 11.50 Uhr

Kursstart: ab 07. Juni 2022 (Anmeldeschluss: 31. Mai 2022)

Kursgebühr: 27 Euro
exklusive Freibadeintritt (3,00 Euro pro Kurstermin)

FREIBAD SINSHEIM

Schwimmbadweg 6 | 74889 Sinsheim

Öffnungszeiten

Mo. – So. 9 – 20 Uhr
sowie Di. und Do. ab 7 Uhr Frühschwimmen

Telefon +49 (0) 7261 404-860
www.freibad-sinsheim.de

VOLKSHOCHSCHULE SINSHEIM E.V.

Muthstraße 16a | 74889 Sinsheim

Öffnungszeiten

Mo – Di. 8.30 – 12 Uhr und 14 – 16.45 Uhr
Mi. 8.30 – 12 Uhr
Do. 10 – 12 Uhr und 14 – 16.45 Uhr
Fr. 8.30 – 12 Uhr

Telefon +49 (0) 7261 65 77 – 0
E-Mail info@vhs-sinsheim.de
www.vhs-sinsheim.de