

# Das Kursangebot im



# MUTLANTIS

## Freizeitbad Mutlangen

- Babyschwimmen
- Kinderschwimmkurs in der Gruppe
- Einzelschwimmkurse für Kinder
- Weiterführender Kinderschwimmkurs
- Schwimmkurs für Erwachsene
- Aqua-Jogging für die Rehabilitation
- DRK-Wassergymnastik für Senioren ab 55
- Tauchkurs
- Meerjungfrauenschwimmkurs
- Wasserspaß – Entwicklungsbegleitung mit dem Medium Wasser (für Babys)

### Babyschwimmkurs

Der Kurs beinhaltet frühkindliche Bewegungsförderung für Babys im Alter von 3 bis 15 Monaten. Der Kurs umfasst 5 Termine á 25 - 40 Minuten Wasserzeit.



### Kinderschwimmkurs in der Gruppe

Ziel des Kurses ist es, Kindern ab einem Alter von 5 Jahren das Schwimmen beizubringen. Dies geschieht in einer Gruppe von ca. 10 - 12 Kindern, deshalb sollten diese wassergewöhnt sein. Der Kurs läuft über 6 Wochen mit 12 Stunden, 2 x die Woche.

### Einzelschwimmkurse für Kinder

Außer den genannten Gruppenschwimmkursen gibt es auch für Kinder ab 5 Jahre Einzelunterricht. Dieser Kurs ist zeitlich unbegrenzt und garantiert, dass die Kinder schwimmen erlernen. Das Endziel ist das Seepferdchen. Die Kurszeiten sind variabel.

### Weiterführender Kinderschwimmkurs

Nach Erreichen des „Seepferdchens“ besteht die Möglichkeit für einen weiteren Schwimmkurs. Dieser beinhaltet die Verbesserung der Schwimmfähigkeit und das Erlernen vom Tauchen und Springen, sowie von weiteren Schwimmarten. Die Kursdauer beträgt 12 x 30 min. Die Kurszeiten sind variabel.

### Schwimmkurs für Erwachsene

Für Erwachsene finden Schwimmkurse nach Absprache statt. Das Alter der Teilnehmer spielt dabei keine Rolle. Der Einzelkurs ist zeitlich unbegrenzt und garantiert, das Schwimmen zu erlernen. Die Kurszeiten sind variabel.

### Schwimmkurs für Erwachsene in der Gruppe

Ziel des Kurses ist es, den Erwachsenen das Schwimmen beizubringen. Das Alter der Teilnehmer spielt dabei keine Rolle. Dieses geschieht in einer Gruppe von ca. 8 Erwachsenen. Der Kurs läuft über 8 Wochen mit 16 Stunden, 2 x die Woche.



### **Aqua-Jogging für die Rehabilitation**

Aqua-Jogging ist die gesunde Bewegung für Fitness, Rehabilitation und Prävention. Die besonderen Eigenschaften des Wassers wie Auftriebskraft, Wasserwiderstand und Wasserdruck sind Garant für positive Wirkung auf den menschlichen Körper. Muskeln und Gelenke werden bei gleichzeitigem Muskelaufbau entlastet. Der Kurs findet in Verbindung mit dem TSV Mutlangen und des GEK-Sportspaß statt.

Ansprechpartnerin ist Verena Hägele, ausgebildete Physiotherapeutin  
Tel. 07171/9089477 oder 0173/8158397.

### **DRK-Wassergymnastik für Senioren ab 55**



Mittwochs von 08.30 bis 09.00 Uhr wird speziell für Senioren Wassergymnastik angeboten. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Neben dem normalen Badeintritt ist eine Teilnahmegebühr zu bezahlen. Weitere Informationen erhalten Sie unter 07171/350642.

### **Tauchkurs**

Sonntags von 19.00 und 21.00 Uhr führt der Tauchclub „Die Flosse“ im Mutlantis Tauchtraining und Tauchkurse durch.

Weitere Informationen erhalten Sie unter 07175 / 8300 oder 07171 / 30552.

Ansprechpartner ist Werner Looock von „Die Flosse“.

### **Meerjungfrauenschwimmkurs**

Weitere Informationen erhalten Sie unter 07171/9992077 und [www.meerjungfrauen-club.de](http://www.meerjungfrauen-club.de)

Ansprechpartnerin ist Katharina Hegemann.

Weitere Informationen erhalten Sie unter 07171/9992077 und [www.meerjungfrauen-club.de](http://www.meerjungfrauen-club.de)

### **Wasserspaß – Entwicklungsbegleitung mit dem Medium Wasser**

Für Eltern mit Babys im Alter von 3 Monaten bis zum 18. Lebensmonat. Inhalte sind Wassergewöhnung, Wasserbewältigung und Fortbewegung. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Info und Anmeldung unter der Homepage [kleine-elternschule.jimdo.com](http://kleine-elternschule.jimdo.com)  
Telefon: 07365/964032, E-Mail: [kleineelternschule@aol.com](mailto:kleineelternschule@aol.com)

Ansprechpartnerin ist Claudia Kohler, ausgebildete Aquapädagogin für das 1. Lebensjahr.

**Weitere Informationen zu den Kursangeboten erhalten Sie unter 07171 / 777823 im Mutlantis.**



## **Freizeitbad Mutlangen**

### **Feldstraße 36**

Tel.: 07171/777822 oder 777823

E-Mail: [Mutlantis@Mutlangen.de](mailto:Mutlantis@Mutlangen.de)

[www.mutlantis.de](http://www.mutlantis.de)

