

## AQUAPOWER

AquaJumping ist der neuste Trend im Bereich Aquafitness. Es bedeutet, in einem Schwimmbecken auf einem Trampolin zu springen. Da Wasser 800-mal dichter ist als Luft, muss bei jeder Bewegung mehr Widerstand überwunden werden als an Land. Die Kombination aus Trampolinspringen und Wasserfitness ist ein hocheffektives Ausdauer- und Koordinationstraining.

**Kursbeginn:** ab 15.9.25 (10 Einheiten)

**Wann:** Mo: 19:15-20:00  
20:05-20:50  
21:00-21:45

Mi: 20:30-21:15

**Übungsleiter:** AquaPower-Team MeTraVit

**Treffpunkt:** Bewegungsbad 1, Haus Dreifürstenstein

**Anmeldung:** Empfang MeTraVit

und [kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de](mailto:kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de)

**Preis:** 116,60€

## AQUAFITNESS

AquaCycling ist eine innovative Form des Radfahrens, die im Wasser stattfindet. Es bedeutet, dass spezielle Fahrräder im Wasser stehen, auf denen trainiert wird. Diese Art des Trainings kombiniert die Vorteile des Radfahrens mit den positiven Eigenschaften des Wassers, wie zum Beispiel den Widerstand und die Gelenkschonung. Es ist nicht nur hocheffektives Ausdauer- und Koordinationstraining, sondern auch für jedes Alter geeignet.

**Kursbeginn:** ab 15.9.25 (10 Einheiten)

**Wann:** Mo: 17:30-18:15  
18:20-19:05  
Di: 18:15-19:00  
19:15-20:00  
Mi: 18:30-19:15  
19:30-20:15  
Do: 20:45-21:30



**Übungsleiter:** AquaPower-Team MeTraVit

**Treffpunkt:** Bewegungsbad 1, Haus Dreifürstenstein

**Anmeldung:** Empfang MeTraVit

und [kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de](mailto:kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de)

**Preis:** 116,60€

## Baby- und Kinderschwimmen

### Spiel und Spaß im Wasser – Spielerische Wassergewöhnung

Im warmen Wasser erfährt ihr Kind unter liebevoller Anleitung die behutsame und angstfreie Hinführung zum Wasser. Altersgerecht wird Ihrem Kind durch Bewegungsspiele, Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsübungen das Element Wasser nähergebracht. Nicht nur der Umgang mit Wasser, die Beweglichkeit, Muskelkraft und Wahrnehmung werden gefördert, sondern auch die Freude an Spiel und Spaß in der Gruppe.

**Übungsleiter:** Babyschwimm-Team MeTraVit

**Treffpunkt:** Bewegungsbad 1, Haus Dreifürstenstein

**Anmeldung:** Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

**Preis:** 96,10€

**Kursbeginn:** ab 20.9.25, ab 29.11.25 (8 Einheiten)

**Wann: Samstag**

Krabben (ab 4 Monaten) 10:00-10:40

Seelöwen (ab 8 Monaten) 11:00-11:40

Fische (ab 18 Monaten) 12:00-12:40

Delfine (ab 4 Jahren) 13:00-13:40 (Schwimmkurs)



**Sonntag**

Lurchis (ab 4 Monaten) 10:00-10:40

Frösche (ab 8 Monaten) 10:50-11:30

Pinguine (ab 18 Monaten) 11:40-12:20

Robben (2-4 Jahre) 12:30-13:10