

... hier wird **AQUA Power KURS** gearbeitet!

... auch für **Nicht-Mitglieder**



Aqua-Power ist ein Kurs für Aktive jeden Alters, die Spaß an gemeinsamer kraftvoller Bewegung im Wasser haben und sich mit kräftigenden und optimierten Übungen im Wasser fit halten möchten.

Bei vollem Körpereinsatz arbeiten wir mit verschiedenen Hilfsmitteln; die Übungen setzen eine Grundfitness voraus. In den Kursstunden werden viele unterschiedliche Aquafitness-Bewegungsformen sowie Schwimmübungen angewandt und miteinander verbunden.

Der Einstieg in die Aqua-Power-Kurse ist für alle sportlich fitten Menschen unabhängig vom Alter möglich. Das Beherrschen einer Schwimmart, z. B. Brustschwimmen, ist Voraussetzung. Ziel des Aqua-Power-Kurses ist es das Herz-Kreislaufsystem zu fordern sowie die Kräftigung der Muskulatur.

Trainerin: *Hanne Pantke*

Zeit: **donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr**

**Kosten:** **10 Einheiten**  
**Mitglieder:** 65,00€  
**Nicht-Mitglieder:** 130,00€



**Anmeldung – Aqua Power Kurs**

Anfrage aktuelle Kurstermine unter [mitglieder@tv-dieburg.de](mailto:mitglieder@tv-dieburg.de)

*Jetzt schon registrieren lassen:*

unter [mitglieder@tv-dieburg.de](mailto:mitglieder@tv-dieburg.de)

oder in der **TV Geschäftsstelle** abgeben.

Name:

Adr./E-Mail:

Mitglied

ja

nein

**KRAUL-KURS** auf Anfrage

In dem Kurs werden die Grundlagen für das Kraulschwimmen erlernt. Die wechselseitige Beinbewegung, die Armbewegung, die Wasserlage und das Ausatmen ins Wasser, sowie das koordinierte Zusammenspiel von Atmen und Bewegungen der Arme und Beine werden in den Kursstunden vermittelt. Voraussetzung ist, dass eine Schwimm- lage sicher beherrscht wird. Eine Schwimmbrille ist von Vorteil, bei längeren Haaren auch eine Bademütze. Die Kursstunden finden im WSV Sportbad im Variobecken statt.

Trainerin: *Hanne Pantke*

Zeit: **donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr**

**Kosten:** **6 Einheiten**  
**Mitglieder:** 60,00 €  
**Nicht-Mitglieder:** 120,00 €

... schon gewusst



„Die Bewegung im Wasser ist eine wichtige Form der sportlichen Betätigung und bietet viele gesunde Anreize für den gesamten Körper.“

Durch den Auftrieb des Wassers wird der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet und Verspannungen lösen sich. Der Wasserwiderstand dient zur Kräftigung der Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislaufsystem.

Sowohl gezielte Wassergymnastik als auch das Bahnen schwimmen dienen der Gesunderhaltung und -Wiedererlangung in jedem Alter.“

(Zitat Hessischer Schwimmverband)



**AQUA-Sport**

**2025**



Trainingsort  
**WSV-Sportbad Dieburg**



**Turnverein 1863 Dieburg e. V.**

Schwimmbadweg 5 ♦ 64807 Dieburg

Tel. 06071 2646 ♦ [www.tv-dieburg.de](http://www.tv-dieburg.de)

## AQUA-After Work –

– für den wohlverdienten Feierabend

Training für Aktive jeden Alters, die Spaß an gemeinsamer Bewegung im Wasser haben und sich nach einem Arbeitstag mit optimierten Übungen im Wasser fit halten möchten.

Neben ausdauernden Übungen bieten wir auch Zeit zum Entspannen an, um den Arbeitsalltag zu vergessen und fit und entspannt den Feierabend zu genießen.

Die Übungen sind für alle Menschen mit normalem Fitnesslevel nach einem Arbeitstag bestens geeignet.

Im Training werden die verschiedensten Bewegungsformen sowie Schwimmübungen angewandt und werden auch miteinander verbunden. Die Beckentiefe wird dem jeweiligen Trainingsinhalt angepasst, sodass die Übungen im brusttiefen Wasser als auch im Wasser ohne Bodenkontakt durchgeführt werden.

Ziel des Trainings ist, Sie nach dieser Kursstunde mit einem Lächeln nach Hause in den wohlverdienten Feierabend zu entlassen.

Trainingszeiten: Di. 18.00 – 19.00 Uhr  
Do. 17.00 – 18.00 Uhr

Trainerinnen: Heike Zacher  
nur im tiefen Wasser  
Hanne Pantke

## AQUA-Relax –

– ganz entspannt ins Wasser

Aqua-Relax ist ein Training für Menschen jeden Alters, die sich gerne im Wasser fit halten möchten und mit einfachen Übungen Spaß an gemeinsamer Bewegung im Wasser haben.

Diese Übungen erfordern nur wenige Grundkenntnisse.

Hier können Sie sich ohne besondere Ansprüche an den Fitnesslevel mit einfachen Übungen im Wasser fit halten und die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten genießen.

Trainingszeiten: Do. 15.00 – 16.00 Uhr

Trainerin: Hanne Pantke

## AQUA SPORT beim TV Dieburg

Voraussetzung für die Teilnahme an unseren verschiedenen Trainingsstunden bzw. Kursen ist das Beherrschen einer Schwimmart, da Übungen sowohl im brusttiefen Wasser als auch im Wasser ohne Bodenkontakt durchgeführt werden.

Eine Aqua-Anmeldung mit der gesundheitlichen Eigenverantwortlichkeitserklärung muss uns vor Beginn des Trainings vorliegen.

Neben gezieltem Körpereinsatz arbeiten unsere Trainer/innen mit unterschiedlichsten Hilfsmitteln.



Trainingsmittel werden vom Verein gestellt, können aber auch selbst mitgebracht werden.

➔ Anmeldung unter:

[aquasport@tv-dieburg.de](mailto:aquasport@tv-dieburg.de) oder 06071 208742

## AQUA-Training –

– Aquafitness für alle

Aquatrainig ist ein starkes ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele und nimmt den gesamten Bewegungsapparat in Anspruch. Konditionsübungen stärken das Herzkreislaufsystem, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit, sowie Konzentration und Koordination und dienen damit der Bewegungssicherheit und somit der Verletzungsprophylaxe. Durch die hohe Dichte des Wassers wird die Muskulatur zeitgleich trainiert und massiert, und durch den hohen Auftrieb werden dabei die Gelenke, Sehnen und Bänder geschont. Darüber hinaus macht das dreidimensionale Schweben im Wasser einfach Spaß!

Trainerinnen:

Mo. 14.00 – 15.00 Uhr Heike Frank/Helga Krause  
Di. 14.00 – 15.00 Uhr Heike Frank  
Mi. 17.00 – 18.00 Uhr Helga Krause  
Do. 14.00 – 15.00 Uhr Hanne Pantke  
So. 9.00 – 10.00 Uhr Heike Frank/Helga Krause/  
Hanne Pantke/Heike Zacher

## AQUA-Volleyball –

– für Teamplayer



Jetzt gehts los ... AQUA-Volleyball

Startet mit uns gemeinsam bei Bewegung, Spaß, Musik und guter Laune durch.

Mitmachen kann jeder. Die Beckentiefe wird den jeweiligen Teilnehmern angepasst, sodass das Spiel mit Bodenkontakt durchgeführt werden kann.

Trainingszeiten:

Di. 20.00 – 21.00 Uhr

Die Kosten:

Mitgliedsbeitrag TV Dieburg (gemäß Beitragstabelle)

+

monatlicher Zusatzbeitrag AQUA SPORT

1 Termin/Woche 10,00 Euro  
2 Termine/Woche 16,00 Euro  
Aqua-Volleyball 13,00 Euro



Anmeldung – bitte an [aquasport@tv-dieburg.de](mailto:aquasport@tv-dieburg.de)

oder in der TV Geschäftsstelle abgeben.

AQUA-Training	Mo. 14.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
	Di. 14.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
	Mi. 17.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
	Do. 14.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
	So. 9.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
AQUA-After-Work	Di. 18.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
	Do. 17.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
AQUA-Relax	Do. 15.00 Uhr	<input type="checkbox"/>
AQUA-Volleyball	Di. 20.00 Uhr	<input type="checkbox"/>

Name:

Adr./email:

Tel.:  Mitglied  ja  nein