

➤ Präventionskurse

➤ Aqua Fitness

Verschiedene Sportangebote (keine Rehakurse) im flachen und tiefem Wasser zu musikalischer Begleitung unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel

Angeboten werden verschiedene Fitnesskurse, unter anderem Aquabike, Aquajogging.

Dauer

10 x 45 min Wasserzeit, 60 min. inkl. Aus- und Ankleiden
10 aufeinander aufbauende Aqua Fitnessprogramme

Teilnehmer

max. 20 Personen (feste Zeit pro Woche, nur nach Voranmeldung, keine Begleitpersonen)

Alter

ohne Alterseinschränkung in Absprache mit dem Kursleiter (gesundheitliche Eignung vorausgesetzt)

Einsatz von Geräten

abhängig vom erreichten Schwierigkeitsgrad der durchgeführten Kursstunde (z. B. Aquajogger, Beinschwimmer, Hanteln, Poolnoodles)

➤ Wassergymnastik

Aqua Gymnastik im flachen und tiefen Wasser, mit musikalischer Begleitung, passend zur jeweiligen Übung

Dauer

10 x 45 min Wasserzeit, 60 min inkl. Aus- und Ankleiden
10 aufeinander aufbauende Wassergymnastikprogramme

Teilnehmer

max. 20 Personen (feste Zeit pro Woche, nur nach Voranmeldung, keine Begleitpersonen)

Alter

ohne Alterseinschränkung, in Absprache mit dem Kursleiter (gesundheitliche Eignung vorausgesetzt)

Einsatz von Geräten

abhängig vom erreichten Stundenziel (z. B. Aquajogger, Beinschwimmer, Hanteln, Poolnoodles)

➤ Veranstaltungsangebote Freibäder



➤ Kinderanimation/Bad- und Schulfeste

Animation aller Badgäste und Schüler versch. Alters

Verschiedene Sport- und Spielformen an Land und im Wasser, musikalische Untermalung und Einstimmung, Preisverleihung für Wettkampfspiele, Einbeziehung aller vorhandenen Großgeräte, wie Rutsche, Strömungskanal, Sprunganlage, Spielplatz, Volleyballanlage.

➤ Sonderveranstaltungen

auf Anfrage möglich

➤ Mehr Infos unter www.chemnitz.de

Kontakt

Ansprechpartner Wasseranimation: 0371 488-5242
Sprechzeit: Mittwoch 08:00-12:00 Uhr
Anmeldung: 0371 488-5243
(nur in der Anmeldewoche geschaltet)
Ansprechpartner Kinderkurse: 0371 488-5248
Sprechzeit: Donnerstag 12:00-13:30 Uhr
Abteilungsleitung Bäder: 0371 488-5221

Herausgeber: Stadt Chemnitz • Die Oberbürgermeisterin
Ansprechpartner: Sportamt
Gestaltung: Heed Kreativbüro GmbH
Fotos: Micky75, Lars Christensen – Fotolia.com
Druck: Limbacher Druck GmbH 2019

BÄDER DER STADT CHEMNITZ

➤ Kursangebote



➤ Kinder- und Familienangebote

➤ Schwangerengymnastik

körperliche Aktivitäten im flachen und tiefen Wasser, die das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit von Mutter und Kind unterstützen

Dauer

45 min Wasserzeit, 60 min inkl. Aus- und Ankleiden

Teilnehmer

max. 15 Personen (feste Zeit pro Woche, nur nach Voranmeldung), Kinder im schwimmfähigen Alter als Begleitperson möglich

Einsatz von Geräten

unterstützender Einsatz von Sportgeräten

➤ Familienangebote für Kleinstkinder

Das Babyschwimmen verbessert bei Kindern das Gefühl für den eigenen Körper sowie die Bindung zur begleitenden Person. Durch die Bewegung im warmen Wasser wird die Haut massiert, der Körper entspannt und durch die aktiven Bewegungen die Muskeln gekräftigt.

Dauer

10 Kurseinheiten (einmal wöchentlich) in fester Kursabfolge. 60 min, davon 30 min Wasserzeit

Teilnehmer

sechs Baby-Elternpaare, ab 3 Monaten bzw. durchgeführter U4 bis zu einem Jahr

Besonderheiten

Möglichkeit zur Nutzung einer Babysauna, 35 Grad Wassertemperatur, Einsatz von kindgerechten Hilfsmitteln, wie Bälle, Matten, Wassertiere, Rutsche

➤ Familienangebote für Kleinkinder

Ihr Kind erlebt mit Ihnen gemeinsam verschiedene Herausforderungen im Wasser. Ob Ballspiele, Geschicklichkeitsübungen oder gemeinsames Singen - der Spaß im warmen Wasser steht im Mittelpunkt. Nebenbei trainiert Ihr Kind seine Atmung, Muskulatur und den Kreislauf.

Dauer

10 Kurseinheiten (einmal wöchentlich) in fester Kursabfolge. 60 min, davon 30 min Wasserzeit

Teilnehmer

sechs Kinder mit Begleitperson (ebenfalls im Wasser), von ein bis drei Jahre

Besonderheiten

Möglichkeit der Nutzung einer Kindersauna, 35 Grad Wassertemperatur, Einsatz von kindgerechten Hilfsmitteln wie, Bälle, Matten, Wassertiere, Rutsche

➤ Wassergewöhnung

In diesem Kurs wird Ihr Kind langsam an die Fortbewegung im Wasser herangeführt sowie eventuell Ängste abgebaut.

Dauer

45 min Wasserzeit, 14-tägig, immer sonntags in fester Kursabfolge

Teilnehmer

Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren mit einer Begleitperson, welche sich mit im Wasser aufhält.

Besonderheiten

Die Kinder werden an schwimmerische Grundfertigkeiten wie schweben, gleiten, springen, atmen und tauchen herangeführt sowie allgemein an das Element Wasser gewöhnt.

➤ Kindergeburtstag

Geburtstagsfeier mit Freunden im Wasser und an Land in der 25-m-Halle des Stadtbades inkl. Sprunganlage zur alleinigen Nutzung, auf Wunsch mit einer kleinen Hausführung.

Teilnehmer

mindestens acht bis maximal 16 Kinder im Alter von 6 (erfordert Schwimmfähigkeit) bis 12 Jahren mit einer Begleitperson.

➤ Schwimmkurse Schwimmscheinabnahme

➤ Kinderschwimmkurse

Kinder erlangen durch das Erlernen der ersten Schwimmart (Brustschwimmen) Wassersicherheit und Selbstvertrauen.

Dauer

10 Kurseinheiten mit jeweils 45 min Wasserzeit in fester Kursabfolge.

Teilnehmer

sechs Kinder im Alter von min. 6 bis 10 Jahren

Einsatz von Geräten

abhängig von erreichten Stundenziel (z.B. Poolnoodles, Schwimmsprossen, Schwimmärmel, Schwimmgürtel, Tauchringe)

Besonderheiten

Bei Erreichen der Schwimmfähigkeit (Brustschwimmen) besteht die Möglichkeit der Schwimmabzeichen-Prüfung. Die begleitende Person befindet sich während des Kurses nicht an der Wasseroberfläche. Kinder werden vom Kursleiter vor der Dusche in Empfang genommen.

➤ Erwachsenenschwimmkurse

Dauer

10 x 45 min Wasserzeit

Teilnehmer

max. 5 Teilnehmer pro Kurseinheit

Besonderheiten

Der Kurs findet ohne zeitgleiche öffentliche Nutzung statt.

➤ Familienschwimmen

Bade- und Schwimmspaß mit der ganzen Familie sonntags (nach Belegungsplan)
10:00 - 15:00 Uhr, mit Wasserspielsachen und Sportgeräten ohne Voranmeldung

➤ Schwimmscheinabnahme

vor dem Angebot „Familienschwimmen“ in der 25-m-Halle (nach Belegungsplan)
zwischen 09:00 - 10:00 Uhr

Seepferdchen

Seehund Trixi

Jugendschwimmpass

Erwachsenenschwimmpass