

10. Fitnessstag im Badepark Ellental



Sonntag, 1. August von 10–18 Uhr

Programm:

10.00 Uhr	Seabob im Sportbecken Gleite mit einem Wasserschlitten durchs Wasser und erlebe ein Delfinfeeling.
11.00 Uhr	AquaRobic im Nichtschwimmerbecken Spaß und Action mit den Aquasport-Trainern.
11.30 Uhr	AquaHits für Kids im Nichtschwimmerbecken Lustige Wasserstationen für Kinder.
12.00 Uhr	Aquajogging-Stundenlauf im Sportbecken Jeder Teilnehmer läuft eine ganze Stunde lang, dabei werden die Bahnen gezählt und die Schiedsrichter achten auf die technische Korrektheit. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde, nach dem 2. Stundenlauf um 17 Uhr findet die Siegerehrung aller gestarteten Läufer statt.
12.30 Uhr	Kanu-Demo im Wellenbecken mit dem Kanuclub Bietigheim Freestyle EM-Teilnehmer Bastian Pöschl zeigt sein Können, anschließend Schnupperpaddeln für Kinder.
13.00 Uhr	HipHop auf der Wiese hinter dem Turm Jugendliche und Erwachsene studieren mit Miriam eine Performance ein.
13.00 Uhr	Seabob im Sportbecken Gleite mit einem Wasserschlitten durchs Wasser und erlebe ein Delfinfeeling.
13.30 Uhr	Sprung-Workshop im Sprungbecken Salto vorwärts oder rückwärts oder Schrauben: leichtgemacht mit Julius und Robin.
14.00 Uhr	AquaHipHop im Nichtschwimmerbecken Jugendliche und Erwachsene versuchen HipHop im kühlen Nass mit Miriam.
14.00 Uhr	Kanu-Demo im Wellenbecken mit dem Kanuclub Bietigheim Freestyle EM-Teilnehmer Bastian Pöschl zeigt sein Können, anschließend Schnupperpaddeln für Kinder.

Durchgehend zu besuchen:

- **Massage mit Herr Wilpert** – 10 Min im Schulter-Nacken-Bereich für 5,00 €
- **Cafeteria Badepark** – Fitnesssalat und 1 Getränk für 5,90 €
- **Infostand Seabob**
- **Infostand Aquasport**

10. Fitnessstag im Badepark Ellental



Sonntag, 1. August von 10–18 Uhr

Programm:

14.30 Uhr	Wasserball im Sprungbecken mit dem Schwimmverein Bietigheim und Trainer Timo kurze Demo eines Wasserball-Spieles durch die Jugendspieler, danach ein Training und ein kleines Spiel für alle, die es mal ausprobieren möchten.
15.00 Uhr	Akrobatik auf der Wiese hinter dem Turm für Kinder ab 8 Jahre Tolle Akrobatik-Figuren ausprobieren und im Team üben.
15.00 Uhr	Power Extreme im Nichtschwimmerbecken für Erwachsene 5 Übungen aneinandergereiht mit 3 Wiederholungen gelten als das härteste Training der Welt.
15.00 Uhr	Seabob im Sportbecken Gleite mit einem Wasserschlitten durchs Wasser und erlebe ein Delfinfeeling.
15.30 Uhr	Demo AquaMinis im Warmbecken 2–3-jährige zeigen, was im Wasser alles möglich ist; schwimmen lernen kann bereits in diesem Alter geschehen.
16.00 Uhr	AquaHits für Kids im Nichtschwimmerbecken Lustige Wasserstationen für Kinder.
16.00 Uhr	Aquajogging-Stundenlauf im Sportbecken jeder Teilnehmer läuft eine ganze Stunde, dabei werden die Bahnen gezählt und die Schiedsrichter achten auf die technische Korrektheit. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde, nach dem 2. Stundenlauf um 17 Uhr findet die Siegerehrung aller gestarteten Läufer statt.
17.00 Uhr	Siegerehrung Stundenlauf
17.30 Uhr	Aqua..... Ende / Abschluss / good-bye im Nichtschwimmerbecken Abschluss mit allen Akteuren und Teilnehmern.

Fühle den Unterschied

Weitere Angebote und ausführliche Informationen
finden Sie unter www.aquasport.de
oder unter Tel.: 07147 - 271242