

Kurse 2022

Aqua-Fitness Schwimmkurse

Reisen für Alle



Kursanmeldung im InfoCenter

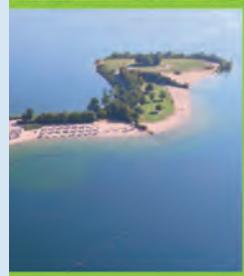
In unserem Kundenzentrum können alle Kurse gebucht und Auskünfte zu individuellen Fragen rund um das Freizeitzentrum Xanten eingeholt werden. Das InfoCenter liegt direkt am „Zentralen Platz“ und Eingang des Naturbades. Anmeldungen sind nur mit Zahlung der Kursgebühr oder Erhalt einer schriftlichen Bestätigung verbindlich.

InfoCenter
Am Meerend 2
46509 Xanten-Wardt

Telefon: +49 (0) 2801 715656
E-Mail: info@f-z-x.de



www.f-z-x.de



... meine Auszeit vom Alltag

Geschütztes Schwimmbecken im Naturbad Xantener Südsee

Das barrierefreie Schwimmbecken wird vom Wasser der Xantener Südsee durchspült und bietet innerhalb dessen einen geschützten Bereich bis 1,35 m Wassertiefe.

Das Wasser der Xantener Südsee ist natürlich frei von Zusatzstoffen und eignet sich gut für Personen mit empfindlicher Haut. Die Gewässerqualität wird regelmäßig kontrolliert.

Die Wassertemperatur beträgt in der Sommerzeit angenehme ca. 22° C. Nach einer Hitzeperiode speichert das Wasser die Wärme länger als die Umgebungsluft. Daher bleibt es auch an folgenden kühleren Tagen noch längere Zeit angenehm warm.

Bei Bedarf stehen den Kursteilnehmenden kostenfrei Neoprenanzüge zur Verfügung.



@fzx.xanten

Stand: Mai 2022 · 1. Auflage 2022

Herausgegeben von: Freizeitzentrum Xanten GmbH · Am Meerend 2 · D-46509 Xanten.

Trotz sorgfältiger Planung sind Änderungen des Programms vorbehalten. Alle Angaben basieren auf den zum Zeitpunkt der Drucklegung vorhandenen Kenntnissen. Aktuelle Informationen erhältst Du im FZX InfoCenter, Telefon: +49 (0)2801 715656 und im Internet unter f-z-x.de

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness eignet sich als Ganzkörpertraining für Menschen jeden Alters.

Im geschützten Schwimmbecken trainieren wir Arme, Beine, Gesäß und Rumpf. Das steigert Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke entlastet. Auch auf die Organe wirkt sich Aqua-Fitness positiv aus. Der Wasserwiderstand hat eine massageähnliche Wirkung und fördert die Durchblutung.

Motiviert durch Musik haben wir Spaß an der Bewegung!

Auf Wunsch stellen wir Kursteilnehmenden auch Neoprenanzüge und Aquaschuhe zur Verfügung.

Termine		Kursumfang	Kursgebühr
22. Juni	mittwochs	10x	85,- €
- 24. August	18:30 Uhr - 19:15 Uhr	45 Minuten	

Intensiv-Schwimmkurse in den Sommerferien

Sicher in der Wasserwelt!

Schwimmen ist die grundlegende Voraussetzung, um sich im Wasser sicher zu bewegen und damit wohlzufühlen.

Aufbauend auf den individuellen Fähigkeiten jedes einzelnen Kindes können im Intensiv-Schwimmkurs die ersten Schwimmübungen erlernt und geübt werden.

Als Abschluss kann das „Seepferdchen“ als Leistungsnachweis abgenommen werden.

Termine		Kursumfang	Kursgebühr
27. Juni	mo., di., mi., do., fr.	10x	85,- €
- 8. Juli	9:00 Uhr - 9:45 Uhr	45 Minuten	
27. Juni	mo., di., mi., do., fr.	10 x	85,- €
- 8. Juli	11:00 Uhr - 11:45 Uhr	45 Minuten	
11. Juli	mo., di., mi., do., fr.	10x	85,- €
- 22. Juli	9:00 Uhr - 9:45 Uhr	45 Minuten	
11. Juli	mo., di., mi., do., fr.	10x	85,- €
- 22. Juli	11:00 Uhr - 11:45 Uhr	45 Minuten	
25. Juli	mo., di., mi., do., fr.	10x	85,- €
- 5. August	9:00 Uhr - 9:45 Uhr	45 Minuten	
25. Juli	mo., di., mi., do., fr.	10x	85,- €
- 5. August	10:00 Uhr - 10:45 Uhr	45 Minuten	

Es gelten Mindestteilnehmerzahlen.

Kursdurchführung durch qualifizierte und zertifizierte Instrukteure des Freizeitentrums Xanten.



Kurse 2022

Intensiv-Schwimmkurse für Xantener Kinder (8-12 J.)



FREIZEIT
ZENTRUM
XANTEN

... meine Auszeit vom Alltag

Schwimmkurse für Xantener Kinder

Sicher in der Wasserwelt!

Schwimmen ist die grundlegende Voraussetzung, um sich im Wasser sicher zu bewegen und damit wohlzufühlen.

Aufbauend auf individuellen Fähigkeiten können im Intensivschwimmkurs die ersten Schwimmübungen erlernt und geübt werden. Als Abschluss kann das „Seepferdchen“ als Leistungsnachweis abgenommen werden.

In Kooperation mit der Sozialstiftung der Stadt Xanten bietet das Freizeitzentrum Xanten preisvergünstigte Intensivschwimmkurse für Xantener Nichtschwimmer-Kinder im Alter zwischen 8 und 12 Jahren an.

Die Kursgebühr wird aus Mitteln der Sozialstiftung Xanten bezuschusst. Sie

* entfällt für Berechtigte von Leistungen für Bildung und Teilhabe.

Termine		Kursumfang	Kursgebühr *
27. Juni - 8. Juli	mo., di., mi., do., fr. 10:00 Uhr - 10:45 Uhr	10x 45 Minuten	40,- € *
27. Juni - 8. Juli	mo., di., mi., do., fr. 11:45 Uhr - 12:30 Uhr	10 x 45 Minuten	40,- € *
27. Juni - 8. Juli	mo., di., mi., do., fr. 12:30 Uhr - 13:15 Uhr	10x 45 Minuten	40,- € *
11. Juli - 22. Juli	mo., di., mi., do., fr. 10:00 Uhr - 10:45 Uhr	10x 45 Minuten	40,- € *
11. Juli - 22. Juli	mo., di., mi., do., fr. 11:45 Uhr - 12:30 Uhr	10x 45 Minuten	40,- € *
11. Juli - 22. Juli	mo., di., mi., do., fr. 12:30 Uhr - 13:15 Uhr	10x 45 Minuten	40,- € *

Kursanmeldung im InfoCenter

Anmeldungen sind nur mit Zahlung der Kursgebühr oder Erhalt einer schriftlichen Bestätigung verbindlich.

InfoCenter · Am Meerend 2 · 46509 Xanten-Wardt
Telefon: +49 (0) 2801 715656 · E-Mail: info@f-z-x.de

Es gelten Mindestteilnehmerzahlen.

Kursdurchführung durch qualifizierte und zertifizierte Instrukteure des Freizeit-zentrums Xanten.



@fzx.xanten

Stand: Mai 2022 · 1. Auflage 2022

Herausgegeben von: Freizeitzentrum Xanten GmbH · Am Meerend 2 · D-46509 Xanten.

Trotz sorgfältiger Planung sind Änderungen des Programms vorbehalten. Alle Angaben basieren auf den zum Zeitpunkt der Drucklegung vorhandenen Kenntnissen. Aktuelle Informationen erhältst Du im FZX InfoCenter, Telefon: +49 (0)2801 715656 und im Internet unter f-z-x.de