



# FREI PLÄTZE IN KURSEN IN DEN LÜBECKER SCHWIMMBÄDER

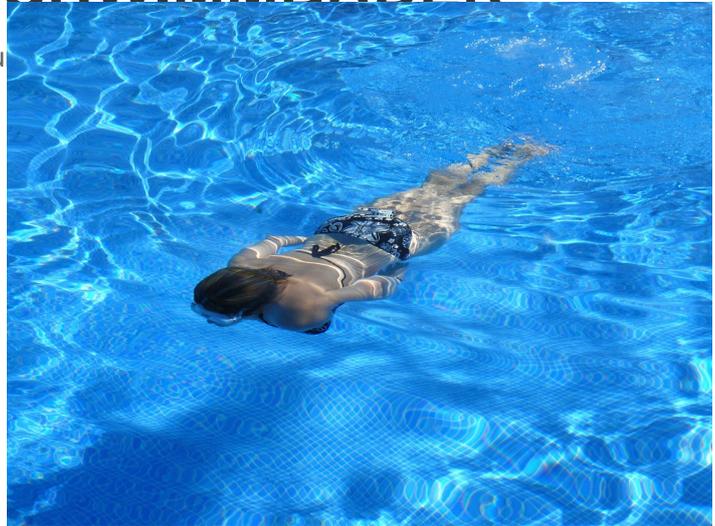
Veröffentlicht am 13.10.2020 um 10:00 Uhr

**Jetzt anmelden für individuelles Schwimmtraining oder AquaBack® Kurs. Das ist ein gelenkschonendes, effektives und abwechslungsreiches Zirkeltraining im Wasser.**

## 1. AquaBack® Kurs – freie Plätze

Im Schwimmbad Kücknitz starten die Lübecker Schwimmbäder einen AquaBack® Kurs. Das ist ein gelenkschonendes, effektives und abwechslungsreiches Zirkeltraining im Wasser. In diesem Kurs führen die Teilnehmer:innen gemeinsam mit einem/r Trainer:in 10 Übungen durch.

Fünf Übungen an sog. Trainingsgeräten (ähnlich im Fitness-Studio) und fünf Übungen mit Hilfsmitteln wie z. B. Aqua-Hanteln oder Poolnudeln. Das Training findet im Nichtschwimmerbecken statt. Anmeldungen online unter [kurse.luebecker-schwimbaeder.de](https://kurse.luebecker-schwimbaeder.de)



/ Foto: Daniel Perrig/Stodo.NEWS

04.11. – 09.12.2020

mittwochs 19:15 – 20:00 Uhr

6 Termine für 81 € pro Person

10 freie Plätze

Schwimmbad Kücknitz

[Jetzt anmelden und Platz sichern](#)

## 2. Individuelles Schwimmtraining

Es ist nie zu spät ... das Schwimmen zu lernen, die eigene Schwimmtechnik zu verbessern oder einen neuen Schwimmstil zu erlernen. Möglich machen das die Lübecker Schwimmbäder. Ein Erwachsenen Training von 45 Minuten kostet 38,- € pro Person.

Termine für ein individuelles Schwimmtraining am besten direkt im Schwimmbad der Wahl vereinbaren.

Zentralbad 0451 317722-10

Sportbad St. Lorenz 0451 317722-20

Schwimmbad Kücknitz 0451 317722-30

[kurse@luebecker-schwimbaeder.de](mailto:kurse@luebecker-schwimbaeder.de)