

## Freies Kursangebot

### Schwimmkurse

#### 9. Schwimmunterricht Erwachsene

Auch Erwachsenen bietet sich in der Lagune die Möglichkeit das nachzuholen, was ihnen in der Kindheit aus verschiedenen Gründen versagt blieb:

Schwimmen lernen.

Ebenso bieten wir Erweiterungskurse für Erwachsene an. In diesem Kurs können Sie all Ihre Fragen loswerden und ganz individuell an der Verbesserung Ihrer Schwimmtechnik arbeiten. In kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung werden Ängste abgebaut und werden ebenso verschiedene Schwimmarten – zum Beispiel das Brustschwimmen, Kraulschwimmen oder Rückenschwimmen – im tiefen Wasser erlernt bzw. verfeinert.

**Anfragen** und **Anmeldungen** werden unter der E-Mail-Adresse [schwimmkurse@lagune-cottbus.de](mailto:schwimmkurse@lagune-cottbus.de) entgegen genommen. Für persönliche Fragen stehen wir auch telefonisch zur Verfügung:

**Tel.: 0355 – 49 49 84 17**

*(Max. 4 Teilnehmer pro Kurs 10 Termine pro Kurs  
Mögliche Uhrzeit: 19:00 Uhr)*

#### 10. Seniorenschwimmen

Nutzen Sie unser Seniorenschwimmen, wenn Sie ungestört vom alltäglichen Trubel einige Bahnen schwimmen oder im Whirlpool entspannen wollen.

**Jeden Montag:** 09:00 – 11:00 Uhr

**In den Ferien:** 08:00 – 10:00 Uhr

**Nur 5,20 €** für **2 Stunden Badelandschaft**  
inklusive 1/2 Std. Wassergymnastik

### Seniorenschwimmen

**Nur 5,20 EUR**



**Jeden Montag**  
**09:00 – 11:00 Uhr**  
**In den Ferien:**  
**08:00 – 10:00 Uhr**

**2 Stunden**  
**Badelandschaft**

**inkl. 1/2 Stunde**  
**Wassergymnastik**