



## Activiteiten

### Recreatief- en banen zwemmen

Zwem- en recreatiebad De Lansingh biedt ruime openingstijden voor zowel recreatief- en/ of banen zwemmen, u kunt bijna altijd terecht in twee van onze 3 baden. Er is van alles te beleven in het recreatiebad met een ruime keus aan recreatieve elementen. Zelfs aan de allerkleinsten is gedacht met een gezellig peuterbad met speciale voorzieningen. In één van de 25-meter baden kunt u heerlijk in eigen tempo overdag maar ook 's avonds met een slag naar keuze je baantjes afleggen en zo je conditie op peil houden. Wekelijks worden er vele kilometers gezwommen in Zwem- en recreatiebad De Lansingh. Voor die kilometer zwemmers biedt De Lansingh een apart trimzwemtarief met speciale doordeweekse trimzwemtijden.

Voor informatie zie openingstijdenschema.

### Zwemparty

Ben je jarig en wil je met je vriendjes en vriendinnetjes gaan feesten in het zwembad dan ben je bij ons aan het juiste adres. Het subtropisch zwembad biedt alle juiste elementen voor een geweldig spannend en gezellig verjaardagsfeest, zoals o.a. een tocht door de waterglijbaan met een lengte van 55 meter. Je vindt verder in ons subtropisch zwembad een wildwaterbaan, draaikolk, bruisbaden, massagestromen, waterspoeiers, uitzwembad naar buiten en een whirlpool. Een party in Zwem- en recreatiebad de Lansingh is een compleet verzorgd kinderfeest. Het is een combinatie van sport, spel en eten in de volgorde die jij het meest prettig vindt. Het kindermenu wordt geserveerd op het terras in de zwemzaal of in het restaurant. Het menu bestaat uit een portie patat met mayonaise, kroket of frikandel en een beker schaafscocktail. Voor de kinderen die geen patat willen wordt een pannenkoek geserveerd. Tijdens het zwemmen kun je aan de zwemmersbar een waterijsje halen. Om het feest goed te organiseren is het noodzakelijk dat u ruim van tevoren reserveert.

Controleer altijd vooraf het zwemdiplomabezit van de kinderen. Kinderen zonder zwemdiploma zijn verplicht tijdens het recreatief zwemmen gebruik te maken van het ondiepe zwembad, een drijfmiddel (zwemvleugels) en worden slechts toegelaten onder begeleiding van een persoon ouder dan 18 jaar in badkleding.

Informeer bij de receptie naar de diversen mogelijkheden telefoon 0180-516233.

Telefoon restaurant 0180-550535.

### Ouder & kind zwemmen

Onder ouder en kind zwemmen vallen de activiteiten die door de doelgroep van baby tot en met peuter gevolgd kunnen worden. Voor de allerkleinsten biedt Zwem en recreatiebad de Lansingh een programma aan van recreatief zwemmen tot gestructureerde zwemlesjes. Het Guppy-zwemmen: lessen voor de kinderen van 6 maanden tot 2 jarigen, en het Puppy-zwemmen: lessen voor 2 tot 4 jarigen.

### Ouder en kind vrijzwemmen:

Tijdens het (groot) ouder en kind vrijzwemmen biedt het zwembad de mogelijkheid te leren genieten van het water van het recreatie- en/ of peuterbad. Indien u gebruik maakt van het recreatiebad wijzen wij u erop dat de kinderen i.v.m. de veiligheid, verplicht zijn drijfmiddelen (vleugeltjes of zitbandje) te gebruiken.

Er zijn speciale voorzieningen aanwezig zoals: zwemwater dat minimaal 30° C is, kinderspeelgoed, een peuterglijbaan, boxen, baby en peuter omkleedhoek en peuter toiletten. U kunt met uw kind komen vrijzwemmen vanaf 5 à 6 maanden oud.

Wanneer: dinsdag en woensdag van 09.00-12.00 uur.

### **Ouder en kind les "Guppy":**

Vanaf ongeveer 6 maanden kunnen de kinderen samen met een ouder meedoen aan de lesjes. Aan het echt leren zijn de kinderen nog niet toe. Maar toch is er veel mogelijk om uw kind vertrouwd te maken met de elementen van het water. Het in het water zijn, er vrij mee omgaan, spetteren, drijven, liedjes zingen, kopje onder gaan en samen kijken onderwater hoort erbij. Tijdens de les spelen de ouders een actieve rol. Er zijn drie verschillende Guppy-certificaten die op elkaar aansluiten en het voortraject zijn van het Puppy-zwemmen.

### **Ouder en kind les "Puppy":**

Puppy-zwemmen is bedoeld voor de kinderen van 2 tot 4 jaar. De gekozen oefenstof sluit aan op het Guppy-zwemmen en gaat van makkelijk naar moeilijk en van minder naar meer. De ouders kunnen in de lessen participeren, maar de kinderen voeren in toenemende mate onderdelen zelfstandig uit. Er zijn drie verschillende Puppy-certificaten die op elkaar aansluiten en het voortraject zijn van het Zwem-ABC. De mogelijkheid wordt dan ook geboden om na het behalen van Puppy-3 door te gaan naar de opleiding van het zwemdiploma A.

Wilt u met uw kind meedoen aan de lesjes laat u dan inschrijven bij de receptie, u krijgt een bericht thuis wanneer u aan de beurt bent.

#### **Wanneer:**

dinsdag        tussen 09.00-11.00 uur  
woensdag      tussen 09.00-11.00 uur

### **Mindervalide zwemmen**

Eén keer in de week op dinsdagmorgen kunnen mensen die i.v.m. een lichamelijk ongemak hulp nodig hebben zwemmen in een gezellige rustige ambiance.

Onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut, een zwemonderwijzeres en vrijwilligers (sters)

die in en rond het instructiebad begeleiden kunnen de mindervalide genieten van de ontspannen werking van het warme water. Naast de verhoogde watertemperatuur is er een lift en een zgn. luie trap om gemakkelijk in- en uit het water te komen. Er is een speciale kleedruimte en badrolstoelen.

Wanneer: dinsdag van 11.00 tot 13.00 uur.

Tijdens de schoolvakantieperiodes verschuift de activiteit van 09.00 tot 11.00 uur.

### **Aquasporten**

De "natte sportschool" is een begrip, aquasport is er voor iedereen en in allerlei vormen. Voordeel van bewegen in het water is het gebruik van de waterweerstand en de opwaartse werking van het water. Door deze combinatie worden de spieren en gewrichten dusdanig belast dat er minder blessures optreden dan bij vergelijkbare sporten op het land. In het Zwem- en recreatiebad de Lansingh kunt u terecht voor het beoefenen van aquarobic en aquajogging. De sportlessen staan onder begeleiding van deskundige instructeurs en de lessen duren 45 minuten. Wilt u aan één van deze activiteiten meedoen probeer het eens uit met een proefles.

### **Aquarobic:**

Aquarobic is het in groepsverband uitvoeren van diversen fitness oefeningen in heup- tot borstdiep water, op de maat van populaire muziek. De muziek heeft meestal een vlot tempo zonder al te veel onderbrekingen. Aquarobics is een stimulerende activiteit voor zowel mannen als vrouwen die het in eerste instantie belangrijk vinden om flink intensief te

bewegen in het water en ook willen werken aan hun uithoudingsvermogen en algemene fitheid.

Wanneer aquarobic:

Maandag	18.15 tot 19.00 uur
woensdag	19.00 tot 19.45 uur
donderdag	13.45 tot 14.30 uur
donderdag	18.15 tot 19.00 uur

### **Aquajogging:**

Aquajogging is een loopvorm in verschillende tempo's in diep water met diverse oefeningen op muziek. Je kunt het uitsluitend met een wetbelt (drijfjordel) om je middel. Door het water treedt een gunstig effect van gewichtloosheid op. Voordeel hiervan is: geen schokbelasting, grotere bewegingsuitslag in de gewrichten, een continu mild spiergebruik en de bewegingen zijn drie dimensies. Aquajogging is een activiteit waarmee je op elk gewenst niveau aan je gezondheid kunt werken, je conditie en/of uithoudingsvermogen kunt verbeteren en/ of peil houden.

De wetbelt kunt u kopen voor € 35,00 of huren voor € 1,80 per keer.

Wanneer aquajogging:

dinsdag	18.15 tot 19.00 uur
woensdag	18.15 tot 19.00 uur
donderdag	14.45 tot 15.30 uur

### **Fifty-Fit**

Sportief blijven bewegen! Dat kan want de fifty-fit instuif is een plezierige vorm van lichaamsbeweging in het water en het is een bezigheid die je tot op hoge leeftijd kunt blijven doen. U hoeft niet te kunnen zwemmen. Raadpleeg altijd wel uw huisarts, meestal zal het geen probleem zijn of juist worden aanbevolen. U komt wanneer u wilt en wat nog belangrijker is: u doet wat u wilt. Deelnemen aan de diverse activiteiten, onder deskundige begeleiding van onze ervaren instructeurs is geheel vrijblijvend, u bepaald zelf de intensiteit. De lessen duren gemiddeld een half uur, waarna u tussen de lessen door nog even kunt bijpraten tijdens het nuttige van een kopje koffie of thee. Ook kunt u dan gebruik van whirlpool, kreek, bubbel- en bruisgedeelte van ons warme recreatiebad. Voor verdere informatie over inschrijving, tarieven en lestijden zie de openingsfolder of vraag het bij de receptie van het zwembad. De Fifty-fit instuif bestaat uit de volgende activiteiten:

#### **Aquadance fifty-fit:**

Aquadansen is een feestelijke bezigheid door gebruik van originele muziek met dansspasjes in heupdiep water. Perfect maatgevoel is echt niet nodig, het dansen is aangepast aan het bewegen in water. Met name geldt dit voor het tempo, de vorm en de moeilijkheidsgraad. Het is een leuke uitdaging om weer eens wat te leren.

#### **Aquawalking fifty-fit:**

Aquawalking bestaat uit allerlei loopvormen in diep water, u kunt het alleen met een speciale drijfjordel om de middel waardoor u als een dobber in het water staat.

Hierdoor is het mogelijk om de conditie te verbeteren door middel van verschillende loopvormen en spieropbouwende oefeningen gewichtloos uit te voeren. Aquawalking is een variant van van aquajoggen.

**Aquagym fifty-fit:**

Aquagym is een soort natte gymnastiek in sta-diep water. Op een prettige manier wordt er onder leiding van een instructeur eenvoudige oefeningen uitgevoerd, met gebruik van muziek en diverse materialen. Tijdens de les wordt er ten doel gesteld uw bestaande bewegingsvrijheid te behouden dan wel te vergroten. Aquagym is er voor iedereen of u nu wel of niet kunt zwemmen.

**Baantjes zwemmen:**

Ongedwongen genieten van het water en doen waar je zin in hebt. Een beetje oefenen, wat dobberen of gewoon een praatje maken. Tijdens het fifty-fit vrijzwemmen kunt u in een rustige omgeving ongestoord genieten van uw baantjes zwemmen.

Wanneer: dinsdag tussen 13.00 en 15.00 uur.

Tijdens de schoolvakantieperiodes vervallen de lessen.