10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Festschrift
10 Jahre CAP

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

10 Jahre CAP

„Das Wasser gleicht viel aus“

INKLUSIONSSCHWIMMEN Überall wird versucht, Menschen mit Behinderung im alltäglichen Miteinander mit gesunden Menschen zu inkludieren. Eine Ausnahme bildet hier das Center für Aqua- und Personalfitness.

VON MITARBEITERIN PETRA MALBRICH

Gräfenberg – Noah grinst übers ganze Gesicht, als er sich im tiefen Schwimmbecken an seiner blauen Nudel festhält. Diese Schwimmhilfe braucht er, um nicht untergezogen zu werden. „Ich habe schon den Froschbeinschlag gelernt, die Armbewegungen, und ich kann schon ein bisschen tauchen“, sagt der Schüler stolz. Das ist für den Jungen nicht selbstverständlich, denn Noah Spina Bifida, einen offenen Rücken, zur Welt. Dadurch ist das zentrale Nervensystem verletzt, was zu seiner Bewegungseinschränkung führt.

Inzwischen kann er mit Hilfe seiner Schienen leicht auftreten. „Ich finde es wichtig, dass er Schwimmen lernt. Das gehört für mich wie das Fahrradfahren zum Leben und bringt auch ein wenig Normalität ins Familienleben“, erklärt Noahs Mutter. Noahs Freund Arvid hat dasselbe Krankheitsbild und lernt auch in der Gruppe Schwimmen. „Das Schwierigste für Kinder mit Handicap ist das Überwinden der Angstbarriere“, erklärt Mirko Helbig, der Inhaber von CAP. Die Kinder mit Körperbeeinträchti-

„Das Schwierigste für Kinder ist die Angst“: Mirko Helbig bei der Schwimmfitness

Aufatmen in Gräfenberg

Hallenbadvertrag mit Schwimmschule geschlossen

GRÄFENBERG. Endlich können Bürgermeister Werner Wolf, Stadtrat und Rathausverwaltung aufatmen, konnte doch jetzt für die Nutzung des höchst defizitären Hallenbades die Schwimmschule AQUA-Work aus Ebermannstadt gewonnen werden.

von Karl-Heinz Frank

Ein sichtlich gelöstes Stadtoberhaupt unterschrieb in diesen Tagen im Beisein von Kämmerer Ernst Steinlein und Bademeister Heinz Müller symbolisch am Beckenrand den Nutzungsvertrag mit dem Schwimmschuleninhaber Mirko Helbig und hofft nun mehr durch diese zusätzlichen Einnahmen, das jährliche Defizit von zuletzt annähernd 50 000 Euro auf 35 000 Euro verringern zu können. Nunmehr hofft Wolf natürlich darauf, dass die seit der Eröffnung des Hallenbades im Jahre 1971 unverändert bestehende Technik noch genauso einige Jahre ihren Dienst tut wie die Hallenkonstruktionund vor allem das bauliche Umfeld noch einige Jahre Bestand haben. Wovon Mirko Helbig sich zumindest bezüglich der Wasseraufbereitungsanlage überzeugt gibt, die auf ihm nach einer ausgiebigen Inspektion noch einen guten Eindruck machte.

Während das Hallenbad erst am 15. Oktober seine Pforten für den allgemeinen Badebetrieb öffnet, beginnt die Schwimmschule AQUA-Work bereits am Samstag, 24. September, mit einem Tag der offenen Tür ihre Saison. In der Zeit von 15 bis 18 Uhr kann sich die Bevölkerung über das Programmangebot für das Winterhalbjahr informieren, das vom Babyschwimmen über Schwangerschafts-Wassergymnastik, Aqua-Fit für Sportliche, Übergewichtige und Senioren bis hin zu Kleinkinderschwimmen oder auch Kursen für jedes Alter reicht. Sonderveranstaltungen wie Candle-Lightnno, Kinder-Disco oder auch Geburtstagspartys für Groß und Klein ergänzen das Angebot der Schwimmschule AQUA-Work im Gräfenberger Hallenbad.

Bürgermeister Werner Wolf nach der Vertragsunterzeichnung mit Mirko Helbig von der Schwimmschule AQUA-Work aus Ebermannstadt (rechts). Foto: Frank

Wo sollen Kinder das Schwimmen lernen?

Nur noch drei Hallenbäder stehen im Landkreis zur Verfügung — Verantwortung oft an Schulen abgegeben

VON MANUEL KUGLER

In Gräfenberg baufälligst Bad-Mitarbeiterin Jacqueline Arnold Grundschüler beim Sprung ins Wasser. Foto: Ralf Rödel

„Im Wasser reden Kinder ohnehin nicht viel. Sie haben Spaß.“

Mirko Helbig
CAP-Inhaber

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

10 Jahre CAP

Mirko Helbig, Heike Schütz und der „stille Helfer“

Unglaublich…

… vor 10 Jahren übernahm Mirko Helbig das Hallenbad Gräfenberg als Betreiber. Seitdem sorgt er mit seinen Mitarbeitern innovativ und kontinuierlich für den Erhalt des Bades und für das Wohl seiner über 26.000 Gäste jährlich.

Wir feiern vom 28. September bis 4. Oktober 2015 unser Jubiläum.

Feiern Sie mit!

Impressum:
Aqua-Work
CAP Center für Aqua- und Personal-Fitness
Pestalozzistraße 2
91322 Gräfenberg
Telefon: 09192 – 994 993
Mail: cap@aqua-work.de
ViSP: Mirko Helbig

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Grußwort unseres ersten Bürgermeisters

Grußwort anlässlich des 10-jährigen Bestehens des CAP, 24. September 2015

Sehr geehrte Damen und Herren, sehr geehrter Herr Helbig,

wir feiern heute 10-jähriges Bestehen Ihres Unternehmens bei uns in Gräfenberg.

Das Center für Aqua- und Personal-Fitness stellt mit seinem breiten Angebot im Bereich Wellness und Betreuung von Schwimmkursen eine große Bereicherung für Gräfenberg und darüber hinaus für die Region dar.
Durch Ihr Engagement konnte sowohl das Schulschwimmen, als auch der öffentliche Badebetrieb erhalten werden.

Für diese partnerschaftliche Zusammenarbeit bedanke ich mich sehr herzlich und wünsche Ihnen und uns für die Zukunft alles Gute und viel Erfolg!

Hans-Jürgen Nekolla
Erster Bürgermeister

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Grußwort aus dem Landratsamt

Bildungspartnerschaften im ländlichen Raum

Eine bemerkenswerte Erfolgsgeschichte in Gräfenberg, einem Teil des sog. Oberlandes des Landkreises Forchheim, feiert im Schulzentrum Gräfenberg 10-jähriges Bestehen.

Im früheren Schulschwimmbad bietet der Betreiber Aqua-Work 13 Schulen aus dem Nahbereich Gelegenheit, Schwimmstunden im Rahmen des Schulsports durchzuführen.

Darüber hinaus finden Schwimmkurse für alle Altersgruppen, Gesundheitskurse und auch Inklusionsangebote statt

Die baulich durch die Entstehungsgeschichte an die Mittelschule Gräfenberg angebundene Schwimmschule bietet damit ein wertvolles und mittlerweile leider seltener gewordenes Angebot in der Region.

Durch die symbiotische Aufstellung konnte so eine Bildungsimmobilie für viele Nutzer und Nutzungen im ländlichen Raum erhalten werden.

Ein wertvoller Baustein in der facettenreichen Bildungsregion Forchheim;

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

Dr. Hermann Ulm
Landrat

Martin Haendl
Bildungsbüro

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Es war einmal 2005…

…ach wie schön war der Sommer, vergessen all die Anstrengung unter nicht gerade gewöhnlicher Hitze. Nur langsam und eher widerwillig arrangiert man sich mit dem tristen Alltag im herbstlichen Gewand. Der Sand rieselt noch aus den Klamotten, so hält er die Erinnerung an Ostsee, Mittelmeer oder Atlantik wach.

Genau in diese Zeit sind wir vor 10 Jahren mit einem neuen Projekt gestartet, das diese Umgewöhnung doch etwas leichter fallen ließ. Unser Aquafitness-Center ward geboren:

31°C Luft und 30°C Wasser. Ein Hauch von Urlaub über die harte Winterzeit hinweg.

Dies waren jedoch nicht die eigentlichen Intensionen. Nach der finanziell notwendigen Schließung der Schwimmhalle durch die Stadt Gräfenberg und einem zu der Zeit fehlenden Hobby meinerseits hat mich der Ehrgeiz gepackt, all die dagegensprechenden Umstände so umzulenken, dass wir die Schwimmhalle als zentrale Anlaufstelle für eine der wichtigen Grundfertigkeiten des Menschen, „das Schwimmen“, für die Region erhalten können.

Sicherlich aus heutiger Sicht eine Mammut-Aufgabe, die uns aber zur wohl größten privaten Schwimmschule in Bayern heranwachsen ließ.

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

… heute und morgen

Die schon damals veraltete Technik und der bauliche Zustand im Schwimmbad haben bis jetzt viel Schweiß und einen großen finanziellen Aufwand für meine Firma bedeutet, der sich mit dem Umfang eines kleinen Mehrfamilienhauses beziffern ließe.

Ein energiegeladenes Team an meiner Seite hat uns aber nicht nach hinten schauen, sondern mit viel Vision und Tatkraft immer neue Brücken bauen lassen.

Besonderen Dank sei hier meiner rechten, ja manchmal auch linken Hand Heike Schütz zum Ausdruck gebracht, die mit Manövrierfähigkeit das Boot „CAP“ vor manchem Schiffbruch bewahrt hat.

Nun wird sich auch in naher Zukunft noch einiges im CAP tun, sowohl mit einer Vergrößerung bauseits, als auch mit erweitertem Angebot, worauf ich mich schon sehr freue.

Mit so einem treuen und sport- bzw. schwimmbegeistertem Publikum, wie Sie es sind und bei dem ich mich an dieser Stelle ebenfalls bedanken möchte, sehen wir gelassen in die Zukunft und freuen uns auf das, was da kommt …

Viele herzliche Grüße, Ihr/euer Mirko Helbig!

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

♥lichen Glückwunsch

Jacqueline Arnold hat Ihre dreijährige Ausbildung zur Fachangestellten für Bäderbetriebe im Juli 2015 erfolgreich abgeschlossen und die Betriebsleitung im CAP übernommen.

Für die neue Herausforderung wünschen wir ihr alles Gute.

In Gräfenberg beaufsichtigt Bad-Mitarbeiterin Jacqueline Arnold Grundschüler beim Sprung ins Wasser. Foto: Ralf Rödel

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

♥lich Willkommen

Interview mit Tim Schirmer, Auszubildender zum Fachangestellten für Bäderbetriebe seit September 2015.

Wie bist du darauf gekommen, die Ausbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe zu beginnen?

Ich wollte schon immer etwas mit Sport machen. Durch Mirko Helbig bin ich dann auf‘s CAP aufmerksam geworden. Hier mache ich nun mein Hobby „Schwimmen“ zum Beruf.

Seit wann zählst du „Schwimmen“ zu deinem Hobby?

Ich habe mit 11 Jahren mit dem Schwimmen begonnen. Drei Jahre später bin ich dann in die Leistungsschwimmgruppe eingestiegen.

Wie lief es in der Schwimmgruppe ab?

Ich bin 12-15 Mal in der Woche schwimmen gegangen – täglich (außer Sonntag) vor der Schule, nach der Schule und am Abend. Nachdem mein Trainer in Forchheim aufgehört hatte, habe ich nach Bamberg gewechselt, wo bereits einige Freunde von mir waren. Leider musste ich deshalb auch meinen Wohnort wechseln und bin von meinem Elternhaus in Neunkirchen am Brand ins Internat nach Bamberg gezogen.

Auf was freust du dich am meisten bei uns im CAP?

Ich freue mich, dass ich meine Schwimmkenntnisse in den Kursen weitergeben kann. Auch freue ich mich, dass ich selbst trainieren kann.

Welche Zukunftspläne hast du?

Mein Traum ist es, irgendwann als Sport- und Gesundheitstrainer zu arbeiten.

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Wir starten in die neue Saison 2015/2016

✓**Öffentlicher Badebetrieb im CAP – erste Öffnung Mittwoch 16.09.2015**

✓**Schwimmschule – erster Tag Montag 14.09.2015**

- ✓Staffel 1 September 2015 - 14.09.2015 bis 16.11.2015
- ✓Staffel 2 November 2015 - 23.11.2015 bis 01.02.2016
- ✓Staffel 3 Februar 2016 - 15.02.2016 bis 25.04.2016
- ✓Staffel 4 Mai 2016 - 02.05.2016 bis 11.07.2016

✓**Aqua-Zumba® – erster Tag Montag 14.09.2015**

- ✓Staffel 1 September 2015 - 14.09.2015 bis 16.11.2015
- ✓Staffel 2 November 2015 - 23.11.2015 bis 01.02.2016
- ✓Staffel 3 Februar 2016 - 08.02.2016 bis 18.04.2016
- ✓Staffel 4 Mai 2016 - 25.04.2016 bis 11.07.2016

✓**Aqua-FitÜ60 – erster Tag Mittwoch 16.09.2015**

- ✓Staffel 1 September 2015 - 16.09.2015 bis 18.11.2015
- ✓Staffel 2 November 2015 - 25.11.2015 bis 10.02.2016
- ✓Staffel 3 Februar 2016 - 17.02.2016 bis 27.04.2016
- ✓Staffel 4 Mai 2016 - 04.05.2016 bis 06.07.2016

✓**Aqua-Fitness – erster Tag Donnerstag 17.09.2015**

- ✓Staffel 1 September 2015 - 17.09.2015 bis 19.11.2015
- ✓Staffel 2 November 2015 - 26.11.2015 bis 11.02.2016
- ✓Staffel 3 Februar 2016 - 18.02.2016 bis 28.04.2016
- ✓Staffel 4 Mai 2016 - 05.05.2016 bis 21.07.2016

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Stundenplan 2015/2016

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit
1. Stunde	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen			
2. Stunde	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen			08.00 / 09.00
3. Stunde	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen			09.00 / 10.00
4. Stunde	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Erlebniswelt Wasser		10.00 / 11.00
5. Stunde	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Erlebniswelt Wasser		
6. Stunde	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schul-schwimmen	Schwimmkurs SKA		12.00 / 13.00
7. Stunde					Erwachsene	Schwimmkurs SKA	öffentlicher Badebetrieb	13.00 / 14.00
8. Stunde			Aqua-FitÜ60		Schwimmkurs SKA	Event	öffentlicher Badebetrieb	14.00 / 15.00
15.00 / 16.00	Schwimmkurs SKA	Schwimmkurs SKA	Schwimmkurs SKA	Schwimmkurs SKA	Schwimmkurs SKA	Event	öffentlicher Badebetrieb	15.00 / 16.00
16.00 / 17.00	Schwimmkurs SKF	Schwimmkurs SKA	öffentlicher Badebetrieb	Schwimmkurs SKA	Schwimmkurs SKF	Event	öffentlicher Badebetrieb	16.00 / 17.00
17.00 / 18.00	CAP-Mermaid	Schwimmkurs SKF	öffentlicher Badebetrieb	Schwimmkurs SKT	Schwimmkurs SKT	Event	Aqua-Fitness	17.00 / 18.00
18.00 / 19.00	Aqua-Zumba®	Supertraining Kinder	öffentlicher Badebetrieb	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness	Event	Aqua-Fitness	18.00 / 19.00
19.00 / 20.00	Aqua-Zumba®	Erwachsene SEG	öffentlicher Badebetrieb	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness	Event	Aqua-Fitness	19.00 / 20.00
20.00 / 21.00	Aqua-Zumba®	Erwachsene SET	öffentlicher Badebetrieb	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness	Event	Aqua-Fitness	20.00 / 21.00

*Stunden können von Staffel zu Staffel abweichen.

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Leistungsangebot im CAP

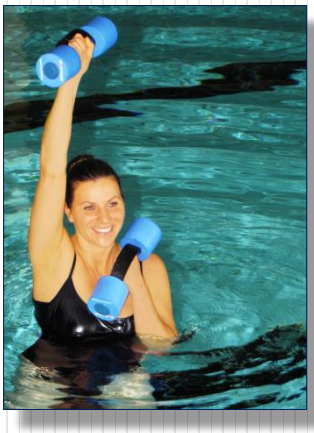
- ✓ **Erlebniswelt Wasser ab 15 Monate**
  - ✓ Wassergewöhnung
  - ✓ Wasserbewältigung
  - ✓ Wasservertrautheit
  - ✓ Wassersicherheit
  - ✓ Erste Schwimmtechniken
  - ✓ Schulung der Koordinationsfähigkeit
- ✓ **Kurse 5 – 12 Jahre**
  - ✓ KiTa Schwimmen
  - ✓ Abzeichenkurse
  - ✓ Training
  - ✓ Schulschwimmen
  - ✓ Inklusionskurse

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Leistungsangebot im CAP

- ✓ **Kurse 13 – 16 Jahre**
  - ✓ Abzeichenkurse
  - ✓ Training
  - ✓ Supertraining
  - ✓ CAP-Mermaid
  - ✓ Rettungsschwimmen
- ✓ **Kurse Erwachsene**
  - ✓ Anfängergrundkurse
  - ✓ Technikkurse und Konditionstraining
  - ✓ Rettungsschwimmer und Fortbildungen
  - ✓ Aqua-Fitness
  - ✓ Aqua-FitÜ60
  - ✓ Aqua-Zumba®
  - ✓ Wellness und Events



10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Weiteres Angebot

Traditionelle Thaimassage (TTM) zur Entspannung

Die TTM findet bekleidet auf einer speziellen Bodenmatte statt. Die klassische Ausführung dauert zwei Stunden, kann aber in individuell abgewandelte Form für eine Stunde gebucht werden. Die achtsame Behandlung der TTM löst körperliches Wohlbefinden aus und führt zu einem Gefühl der Geborgenheit und Gelöstheit.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne an der Anmeldung im CAP 09192-994993, oder bei Simone Knorr 09134-2270338.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Die Termine finden nach telefonischer Vereinbarung im neu gestalteten Wellnessraum des CAP statt.

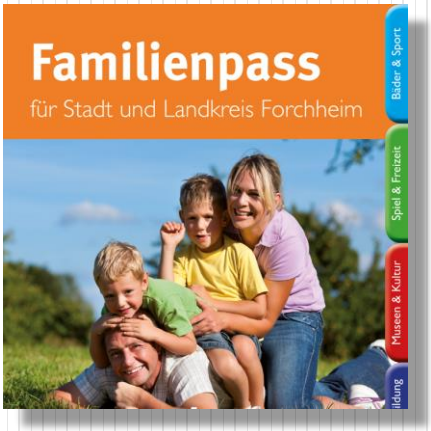
Die Thaimassage ist auch als Geschenk-Gutschein erhältlich!

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

CAP vernetzt

Stadt Gräfenberg



LANDKREIS FORCHHEIM

Sie finden uns auch im „Familienpass für Stadt und Landkreis Forchheim“ mit vergünstigtem Eintritt im öffentlichen Badebetrieb.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Praxis für Naturheilkundliche Psychotherapie (HPG)

13 Schulen

Kindergärten

Vereine

GECK Bauzentrum
Schöner Leben
Fliesenstudio & Garten Ideen

ise®

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Unsere Leistung für Sie

✓Bayerns größte Schwimmschule mit eigenem Hallenbad, Wassertemperatur 30°.

✓Zu unseren Bürozeiten Montag bis Freitag 8.30 – 13.00 Uhr, sowie während des öffentlichen Badebetriebes sind wir persönlich oder telefonisch für Sie da.

✓Persönlicher Empfang und Betreuung in der ersten Stunde durch unser Team.

✓Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo! Ist ein Kind besonders fit, kann nach Absprache zum Kurs für Fortgeschrittene gewechselt werden. Selbstverständlich können auch Kinder, die noch ein bisschen Zeit brauchen, in den besser geeigneten Kurs hüpfen.

✓Bis zu zwei Stunden können Kursteilnehmer der Kinderschwimmschule kostenfrei nach Terminabsprache während der Kursdauer in Parallelkursen oder gebuchten Folgekursen nachholen, wenn sie sich für die Fehlstunde entschuldigt haben. Ausnahme: Erlebniswelt Wasser, CAP-Mermaid.

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Unsere Leistung für Sie

✓In jeder Kinderkursstunde dürfen die Eltern in den letzten 15 Minuten mit in die Schwimmhalle, um zu sehen, wie sich die Kinder wohlfühlen.

✓In der letzten Kursstunde dürfen die Eltern mit ins Wasser und mit ihren Kindern mitschwimmen.

✓Alle Schwimmkurskinder und Teilnehmer des Erwachsenen-Schwimmkurses-Grundlagen haben während der 10 wöchigen Kursdauer freien Eintritt für den öffentlichen Badebetrieb, um üben zu können.
Ausgenommen: Erlebniswelt Wasser, Kinder Training, Erwachsenen Training, CAP-Mermaid

✓Jedes Kind bekommt fürs Schwimmen lernen seinen eigenen Capy-Pass.
Für 15 Capys gibt es eine kleine Belohnung.

✓Geschwisterkinder erhalten einen Familien-bonus in Höhe von 10 Euro.
Ausnahme: Kinder Training, CAP-Mermaid

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Unser Team

Jacqueline

Anja

Linda

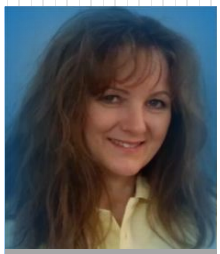
Simone

Oliver

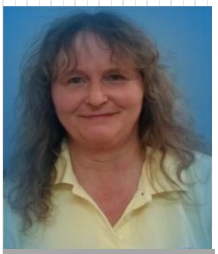
Tim

Metin

Sandra



Birgit



Carmen

Mirka

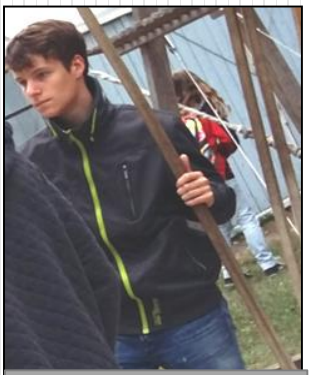
10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Unsere fleißigen Helfer im Hintergrund

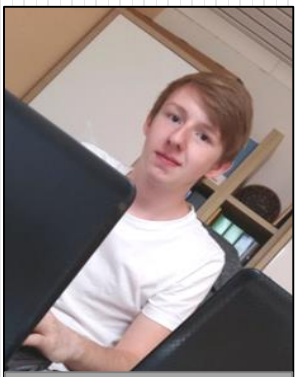
Florian

Nico



Janik

Alex



Martin

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Steckbrief von Jacqueline

Schulschwimmen, Schwimmkurse, Aqua-Fitness

Seit wann arbeitest du im CAP?
Seit September 2012.

Wie bist du zum CAP gekommen?
Ich habe die passende Ausbildung für mich gesucht.

Was gefällt dir hier besonders gut?
Die Arbeit mit den Kindern.

Welche Hobbies hast du?
Schwimmen und reiten.

Beim Schwimmen…
vergesse ich den Alltag.

Im CAP…
hat man immer was zu lachen.

Pizza oder Steak?
Pizza

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Steckbrief von Anja

Schulschwimmen, Schwimmkurse, Aqua-Zumba

Seit wann arbeitest du im CAP?
Seit 4 Jahren.

Wie bist du zum CAP gekommen?
Durch fleißiges Schwimmen… ☺ Schwimmbäder hatten schon immer eine anziehende Wirkung auf mich. Als Kind bin ich in jede Pfütze, bei jedem Wetter …

Was gefällt dir hier besonders gut?
Die Arbeit mit den Kindern und Wassersportlern am Wasser.

Das Vertrauen, das mir hier entgegengebracht wird und die vielen Möglichkeiten, sich am und um das Wasser einbringen zu können…

Peinlich…
Muss einem nichts sein… die Kunst, über sich selbst lachen zu können, ist viel wichtiger und hilft einem in solchen Situationen immer sehr gut.

Was magst du gar nicht?
Überheblichkeit, und dass die Zeit so schnell vergeht!

Beim Schwimmen…
… kann man die Gedanken mal ruhen lassen…

Auswandern würde ich nach…
Ganz klar, nach Holland!

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Steckbrief von Linda

Schulschwimmen, Schwimmkurse, Aqua-Fitness

Seit wann arbeitest du im CAP?
Seit September 2014.

Was gefällt dir hier besonders gut?
Ich schätze die nette und zuvorkommende Art der Mitarbeiter, die mich bei allem unterstützen. Aber auch die Arbeit mit Menschen, vor allem Kindern, macht mir Riesen spaß.

Beim Schwimmen…
… kann man sich ganz auf sich selbst konzentrieren.

Mit einer Millionen Euro…
… würde ich einen großen Teil an die Menschen, die das Geld wirklich benötigen (z.B. Kriegsgebiet), spenden.

Welche Zukunftspläne hast du?
Ich würde gerne meine Arbeit in der Gesundheitsbranche vertiefen.

Wenn ich ein Tier wäre…
… dann wäre ich gerne ein Elefant.
Er ist so groß, dass neben ihm alle Probleme ganz klein wirken☺.

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Steckbrief von Simone

Aqua-Fitness, öffentlicher Badebetrieb, Thai-Massage

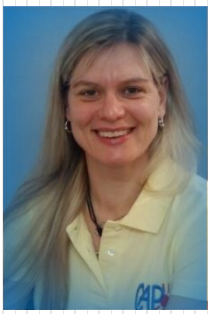
Seit wann arbeitest du im CAP?
Seit dem Frühjahr 2014

Welche Hobbies hast du?
Motorradfahren, lesen, Freunde treffen.

Was magst du gar nicht?
Spinnen.

Welche Zukunftspläne hast du?
1. Glücklich sein und das Leben genießen.
2. Aufbau eines Therapiezentrums zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit.

Strand oder Berge?
Strand. Ich mag den Ausblick übers Meer bis zum Horizont. Aber auch von einem hohen Berg kann man den Horizont gut sehen.



Am Wochenende…
bin ich gerne mal am Arbeiten.

Das macht mir richtig Spaß
Alles was mit Bach-Blüten zu tun hat, Tauchen unterrichten, Tara-Meditation.

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Steckbrief von Oliver

Aqua-Fitness, öffentlicher Badebetrieb

Seit wann arbeitest du im CAP?
Seit September 2013.

Was gefällt dir hier besonders gut?
Ungezwungene und freundliche Atmosphäre/ tolles Team.

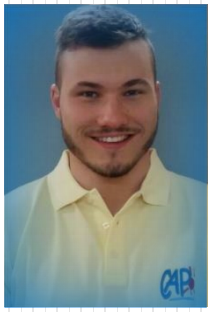
Welche Hobbies hast du?
Trial biken, Motocross und Enduro fahren, Klettern, Downhill fahren, Mountainbiken, Tauchen.

Welche Zukunftspläne hast du?
Mein Medizintechnik-Studium erfolgreich beenden.

Beim Schwimmen…
…gebe ich 100%, wie auch sonst überall.

Auswandern würde ich nach…
…Amerika.

Wenn ich ein Tier wäre…
…dann wäre ich ein Velociraptor.



10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Steckbrief von Sandra

Öffentlicher Badebetrieb, Schulschwimmen

Seit wann arbeitest du im CAP?
Seit März 2015.

Im CAP…
fühle ich mich wohl.

Welche Hobbies hast du?
Kino, Musik, Bücher, Sport, Leute treffen

Peinlich…
Eigentlich ist mir nur ganz wenig peinlich.

Auswandern würde ich nach…
… dahin, wo Frieden herrscht und Menschenrechte beachtet werden.

Welche Zukunftspläne hast du?
Mich immer weiter zu entwickeln.

Strand oder Berge?
Meer ist mehr!

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Steckbrief von Birgit

Verwaltung, Buchhaltung

Seit wann arbeitest du im CAP?
Stand 10.09.2015 sind es 375 Tage☺.

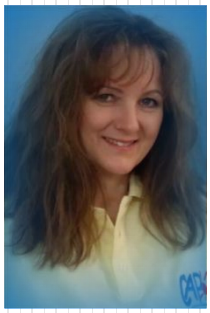
Wie bist du zum CAP gekommen?
Mit dem Auto?! Spaß …
Meine Kinder haben hier beide den Schwimmkurs besucht.

Welche Zukunftspläne hast du?
Glücklich und gesund bleiben.

Mit einer Millionen Euro…
Fahre bzw. fliege ich erst mal nach Sri-Lanka und besuche das Elefanten-Waisenhaus.

Beim Schwimmen…
Einatmen, ausatmen …
am besten eins nach dem anderen …

Was magst du gar nicht?
Dicke, fette Spinnen.



10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Steckbrief von Carmen

Hygiene, Service

Seit wann arbeitest du im CAP?
Schon ewig.

Was gefällt dir hier besonders gut?
Das Betriebsklima, die Arbeitskollegen.
Man hat Spaß beim Arbeiten.

Welche Zukunftspläne hast du?
Einen Koalabären halten, mit Delfinen schwimmen, nach Afrika auswandern und dort eine Farm gründen.

Peinlich…
2 verschiedene Socken (beim Arzt).

Pizza oder Steak?
Spaghetti mit Krabben.

Beim Schwimmen…
… versuche ich kein Wasser zu schlucken.
… stelle ich mir vor, in der Südsee zu schwimmen.

Auswandern würde ich nach…
Afrika - eine Farm mit vielen Tieren gründen.

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Steckbrief von Mirka

Hygiene

Seit wann arbeitest du im CAP?
Seit 01.11.2014.

Das macht mir richtig Spaß:
In der Badewanne liegen.

Peinlich…
… ist mir, wenn ich zu spät komme (Arbeit).

Wenn ich ein Tier wäre…
…wäre ich eine Katze, weil sie auf ihre Art arbeiten (z.B. jagen), aber sich auch ausruhen können.

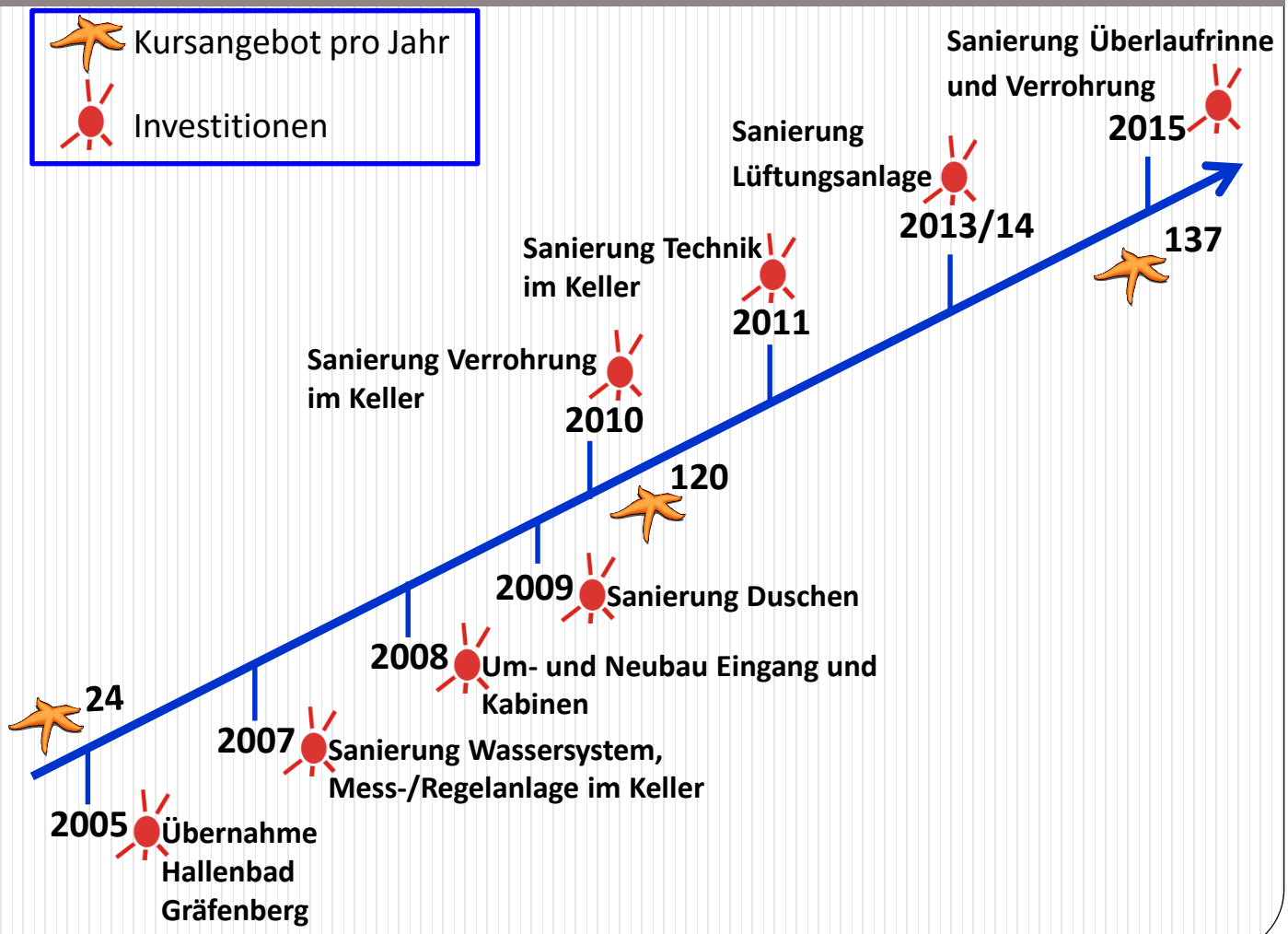
Im CAP…
…herrscht eine freundliche Atmosphäre.

Beim Schwimmen…
…erhalte ich meine Kondition.

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Meilensteine



10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Neu im CAP!
Gesund mit L.E.B.E.-Programm

L.E.B.E.
L = Lebenswert
E = Ernährung
B = Bewegung
E = Entspannung

4 x 5 = Lebe!
Wählen Sie aus den vier Basiskomponenten fünf persönliche Angebote aus!
Erstellen Sie mit uns zusammen Ihr persönliches L.E.B.E.-Programm!

Das L.E.B.E.-Programm ist eine langfristige Umstellung der Lebensgewohnheiten in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Entspannung zur Erhaltung der Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

Es basiert auf den Grundlagen der Ernährungslehre, Tipps zur Bewegung und Entspannung und ist getragen von der Entdeckung des eigenen Selbstwertes, der Liebe und Verantwortung für sich selbst und seinen Körper als notwendige Motivation zur Veränderung.

Somit ist das L.E.B.E-Programm keine Diät, sondern vielmehr eine gesunde Lebensphilosophie.

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

Neu im CAP!
CAP-Mermaid

CAP-Mermaid

Für alle, die von der Unterwasserwelt und den sagenumwobenen Meerjungfrauen fasziniert sind, bietet sich das aufregende Erlebnis selbst zu einer kleinen Wassernixe bzw. einem kleinen Wassermann zu werden.

In unserem Kurs werden wir Schritt für Schritt den dazu notwendigen Delfinschlag erlernen. Neben Ballspielen, Geschicklichkeitsübungen unter Wasser und dem Streckentauchen werden wir auch immer wieder Zeit haben, elegant durch das Wasser zu gleiten - und auch eine Fotostunde darf natürlich nicht fehlen.

Voraussetzung für diesen Kurs ist das Bronzeabzeichen und das Mindestalter liegt bei 10 Jahren.

Weitere Informationen erhaltet Ihr gerne an der Anmeldung oder per E-Mail unter cap@aqua-work.de.

Wir freuen uns auf Eure Anmeldung!

10 Jahre CAP

Aktionswoche vom 28.09.-04.10.2015

10 Jahre CAP

Danke

Gracias

merci

Gracias

Gracie

Danke

Obrigado

Thank You

merci

Obrigado

Gracias

Thank You