



Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches wir im Tiefwasser anbieten.

Der Kurs beinhaltet Aqua – Jogging als Ausdauertraining in Kombination mit Wassergymnastik.

Bewegung und Fitness ohne Belastung der Gelenke stehen hierbei im Vordergrund und ist für jedermann der Spaß an Bewegung und Sport im Element Wasser haben möchte.

Ein Kurs umfasst 10 Übungsstunden und kostet 90,- €.

Die Anmeldung ist jederzeit beim Hallenpersonal möglich.

Wassergymnastik Frühjahrskurs 2019

Mittwochkurs 15.00-16.00 Uhr	Freitagkurs 15.00-16.00 Uhr	Samstagkurs 08.00-09.00 Uhr
03.04.2019	29.03.2019	16.03.2019
10.04.2019	05.04.2019	23.03.2019
17.04.2019	12.04.2019	30.03.2019
08.05.2019	03.05.2019	06.04.2019
15.05.2019	10.05.2019	13.04.2019
22.05.2019	17.05.2019	27.04.2019
29.05.2019	24.05.2019	04.05.2019
05.06.2019	07.06.2019	11.05.2019
12.06.2019	14.06.2019	18.05.2019
19.06.2019	21.06.2019	25.05.2019



