



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 100,- €.

Die Anmeldung ist jederzeit beim Hallenpersonal möglich.

## Wassergymnastik Herbstkurs 2019

<b>Mittwochkurs 15.00-16.00 Uhr</b>	<b>Freitagkurs 15.00-16.00 Uhr</b>	<b>Samstagkurs 08.00-09.00 Uhr</b>
28.08.2019	30.08.2019	31.08.2019
04.09.2019	06.09.2019	07.09.2019
11.09.2019	13.09.2019	14.09.2019
18.09.2019	20.09.2019	28.09.2019
02.10.2019	04.10.2019	12.10.2019
30.10.2019	08.11.2019	02.11.2019
06.11.2019	15.11.2019	09.11.2019
13.11.2019	22.11.2019	16.11.2019
27.11.2019	29.11.2019	23.11.2019
04.12.2019	06.12.2019	30.11.2019



