



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 Herbstkurs 2017

Mittwochkurs 15.00-16.00 Uhr	Freitagkurs 15.00-16.00 Uhr	Samstagkurs 08.00-09.00 Uhr
16.08.2017	18.08.2017	12.08.2017
23.08.2017	25.08.2017	19.08.2017
30.08.2017	01.09.2017	02.09.2017
06.09.2017	08.09.2017	09.09.2017
13.09.2017	22.09.2017	16.09.2017
20.09.2017	29.09.2017	23.09.2017
27.09.2017	20.10.2017	30.09.2017
18.10.2017	27.10.2017	14.10.2017
25.10.2017	03.11.2017	21.10.2017
01.11.2017	10.11.2017	28.10.2017



