



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 Winterkurs 2018/19

<b>Mittwochkurs 15.00-16.00 Uhr</b>	<b>Freitagkurs 15.00-16.00 Uhr</b>	<b>Samstagkurs 08.00-09.00 Uhr</b>
12.12.2018	23.11.2018	01.12.2018
19.12.2018	30.11.2018	08.12.2018
16.01.2019	07.12.2018	15.12.2018
30.01.2019	14.12.2018	12.01.2019
06.02.2019	18.01.2019	26.01.2019
13.02.2019	01.02.2019	02.02.2019
06.03.2019	08.02.2019	09.02.2019
13.03.2019	15.02.2019	16.02.2019
20.03.2019	08.03.2019	02.03.2019
27.03.2019	15.03.2019	09.03.2019



