



Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches wir im Tiefwasser anbieten.

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

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 2018

<b>Mittwochkurs 15.00-16.00 Uhr</b>	<b>Freitagkurs 15.00-16.00 Uhr</b>	<b>Samstagkurs 08.00-09.00 Uhr</b>
31.01.2018	02.03.2018	10.02.2018
07.02.2018	09.03.2018	03.03.2018
28.02.2018	16.03.2018	10.03.2018
07.03.2018	23.03.2018	24.03.2018
14.03.2018	13.04.2018	07.04.2018
21.03.2018	20.04.2018	14.04.2018
28.03.2018	27.04.2018	21.04.2018
11.04.2018	04.05.2018	28.04.2018
18.04.2018	18.05.2018	05.05.2018
25.04.2018	25.05.2018	26.05.2018

