

# KURSPLAN

Gültig ab: 20.03.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aqua-Fitness 10:00 - 10:45		Aqua-Fitness 10:15 – 11:00	§ 20 Kurs WS-Gymnastik 08:30 – 09:30			
		Rücken-Spezial 18:00 - 18:45				Aquacycling* 11:15 - 12:00
	Aqua-Fitness 17:00 – 17:45	Aquacycling* 18:00 - 18:45				
Relax 18:00 - 18:45	Zumba 18:00 - 18:45	Zumba 19:15 – 20:00				
Zumba 19:00 - 19:45	Aquacycling* 19:15 - 20:00		Aquacycling 19:30 - 20:15 **Feste Staffel	Aqua-Fitness 19:15 – 20:00		

\* Für Aquacycling ist eine Zuzahlung erforderlich

Telefonische Anmeldung ab einem  
Tag vor Kursbeginn möglich!

**Tel.: 0651/9983140**

# KURSBESCHREIBUNGEN



## Aquafitness

Dieser Kurs im angenehm temperierten Wasser eignet sich optimal für alle Altersklassen. Er schult bei abwechslungsreicher Musik Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Durch die Nutzung von Kleingeräten im Wasser wird der Kurs abwechslungsreich gestaltet.



## Relax



- Konzept zur Steigerung des Wohlbefindens –  
Elemente aus Yoga und Pilates  
Entspannen und Ankommen

Im *Relax* geht es um die Wahrnehmung des Körpers durch Atem- und Achtsamkeitsübungen - auch die Förderung der Beweglichkeit sowie sanftes Core-Training sind Bestandteil. In der Tiefenentspannung kommen die Teilnehmer zur Ruhe und können alle Anspannung loslassen.

## Aquacycling



Radfahren im Wasser!

Ein optimales Training für Trainierte & Untrainierte, Schwimmer & Nichtschwimmer.

Aquacycling ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit hohem Energieverbrauch sowie Herz-Kreislauf-Training mit den Schwerpunkten auf Kraft, Koordination & Ausdauer.



Bist Du bereit Dich fit zu tanzen? Dann komm zu Zumba® - Fitness und mach mit! Es eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß macht!

Einfach ZZZUMBAAA!!!