

# KURSPLAN

Gültig ab: 05.02.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aqua-Fitness 10:00 - 10:45		Aqua-Fitness 10:00 - 10:45				
						Aquacycling* 11:15 - 12:00
	Aqua-Fitness 17:00 - 17:45	Aquacycling* 18:00 - 18:45				
Relax 18:00 - 18:45	Functional 18:00 - 18:45	Zumba 19:15 - 20:00	Pilates Spezial 18:00 - 18:45			
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.



## Pilates Spezial



- Konzept zur Steigerung des Wohlbefindens –  
Training für Körper und Geist

Hier geht es um die Optimierung der Flexibilität, Muskelkraft, Muskelausdauer und die cardiopulmonale Leistungsfähigkeit.

## 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!!!