

KURSPLAN

Tel.: 0651/9983140

Orange = Kursraum
Blau = Schwimmbad

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aquafitness 10:00 - 10:45		Aqua-Fitness 10:15 - 11:00		Aquacycling* 10:00 - 10:45		
		Rücken-Spezial 18:00 - 18:45				Aquacycling* 11:15 - 12:00
		Aquacycling* 18:00 - 18:45				
	Pilates 18:00 - 18:45	Zumba 19:15 - 20:00	Functional Training 18:00 - 18:45			
Zumba 19:00 - 19:45	Aquacycling* 19:15 - 20:00			Aqua-Fitness 19:15 - 20:00		
			Aquacycling** (feste Staffel) 19:30 - 20:15			

* Für Aquacycling ist eine Zuzahlung erforderlich
Teilnahme nur über tel. Anmeldung am Vortag
**Donnerstag-Kurs nur als feste 11er-Staffel buchbar

Gültig ab: 01.07.2021



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.

Functional Training

Mit grundlegenden Übungen zu Mobilität, Stabilität, Kräftigung und Ausdauer bietet unser Functional-Training-Kurs eine realitätsnahe, alltagsgetreue Belastung des Bewegungsapparates, welche es dem Trainierenden ermöglicht, den Körper in allen Ebenen der Belastung zu stabilisieren.

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!!!



Telefonische Anmeldung für Aquafitness am selbigen Tag. Für Aquacycling einen Wochentag vorher.
Ausnahme: Für den Aquacycling-Kurs sonntags Anmeldung schon freitags möglich