

# KURSPLAN

Gültig ab: 14.02.20212

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aqua-Fitness 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
	Aqua-Fitness 17:00 - 17:45	Aquacycling* 18:00 - 18:45				
Relax 18:00 - 18:45	Pilates 18:00 - 18:45	Zumba 19:15 - 20:00	Functional Training 18:00 - 18:45	Zumba Action* 19:15 - 20:00		
Zumba 19:00 - 19:45	Aquacycling* 19:15 - 20:00			Aqua-Fitness 19:15 - 20:00		

\* Für Aquacycling & Zumba Action 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.

## 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!!!