

Wasser

Aquafitness in Wiesbaden und Bad Schwalbach

Wir nutzen die physikalischen Eigenschaften des Wassers um gelenkschonend und herzentlastend zu trainieren. Kondition, Haltung und Beweglichkeit werden verbessert. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Übungsprogramm mit unterschiedlichen Kleingeräten wie: Aquanudeln, Hanteln, Brettern usw.
Zirkeltraining (in regelmäßigen Abständen)

Wiesbaden: Schwimmschule Walkmühltal, Walkmühltalanlagen 12, 65195 Wiesbaden				
Veranstaltungs- Nr., Datum, Tag und Zeit:	Kurs 1: 05.07.2019	Freitag	10:45	19-12-005-150-1
	Kurs 2: 05.07.2019	Freitag	11:30	19-12-005-150-2
	Kurs 3: 06.09.2019	Freitag	10:45	19-12-005-150-3
	Kurs 4: 06.09.2019	Freitag	11:30	19-12-005-150-4
	Kurs 5: 08.11.2019	Freitag	10:45	19-12-005-150-5
	Kurs 6: 08.11.2019	Freitag	11:30	19-12-005-150-6
Dauer / Gebühr:	6 x 45 Min 75,00 € / Mitglieder 55,00 €			
	mind. 7 / max. 10 Teilnehmer			
Bei einer Wassertiefe von 1,50 m ist eine Körpergröße von mindestens 1,65 m erforderlich!				

Bad Schwalbach: Klinikzentrum Lindenallee, Martha-von-Opel-Weg 42 – 46, 65307 Bad Schwalbach (UG Haus 2)				
Veranstaltungs- Nr., Datum, Tag und Zeit:	Kurs 1: 02.07.2019	Dienstag	16:00	19-12-005-10-1
	Kurs 2: 02.07.2019	Dienstag	16:45	19-12-005-10-2
	Kurs 3: 27.08.2019	Dienstag	16:00	19-12-005-10-3
	Kurs 4: 27.08.2019	Dienstag	16:45	19-12-005-10-4
	Kurs 5: 12.11.2019	Dienstag	16:00	19-12-005-10-5
	Kurs 6: 12.11.2019	Dienstag	16:45	19-12-005-10-6
Dauer / Gebühr:	Kurse 1 bis 4: 8 x 45 Min 95,00 € / Mitglieder 70,00 €		Kurse 5 und 6: 6 x 45 Min 75,00 € / Mitglieder 55,00 €	
Teilnehmer:	mind. 8, max. 15			
Leitung:	Lydia Kretschmer <i>Aquafitness Trainerin, Lehrerin für Sportwissenschaften</i>			
Info & Anmeldung	Lydia Kretschmer			
Tel. / E-Mail:	06128 / 21642		lydiakretschmer@hotmail.de	