

Wasser

Aquafitness / Wassergymnastik in Wiesbaden

Aqua Fitness ist...

...ein sanftes und gelenkschonendes Programm für den ganzen Körper, das Elemente aus Wassergymnastik, Aerobic und Aquajogging verbindet. Die Dehn- und Kräftigungsübungen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung, wobei Gelenke und Wirbelsäule gezielt entlastet werden. Mit viel Spaß stärken Sie die Muskulatur und die körperliche Ausdauer. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte erhöht die Effektivität der Übungen.

Wiesbaden: Schwimmschule Walkmühltal, Walkmühltalanlagen 12, 65195 Wiesbaden				
Veranstaltungs-Nr., Datum, Tag und Zeit:	Kurs 1: 07.08.2019	Mittwoch	10:00 Uhr	19-26-001-150-1
	Kurs 2: 07.08.2019	Mittwoch	10:45 Uhr	19-26-001-150-2
	Kurs 3: 23.10.2019	Mittwoch	10:00 Uhr	19-26-001-150-3
	Kurs 4: 23.10.2019	Mittwoch	10:45 Uhr	19-26-001-150-4
Dauer:	6 x 45 Minuten			
Bei einer Wassertiefe von 1,50 m ist eine Körpergröße von mindestens 1,65 m erforderlich!				

Leitung:	Clarissa Wirrer		
Gebühr je Kurs:	75,00 € / Mitglieder 55,00 €		
Teilnehmer:	mind. 7 / max. 10		
Info & Anmeldung	Clarissa Wirrer		
Tel. / E-Mail:	06124 / 6362	clarissa@wirrer.info	

Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.