

Wasser

Aquafitness / Wassergymnastik Bad Schwalbach

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.

Leitung:	Lydia Kretschmer <i>Aquafitness Trainerin, Lehrerin für Sportwissenschaften</i>		
Veranstaltungs-Nr.:	Kurs 1: 201-LK-005-10-1	Kurs 2: 201-LK-005-10-2	
	Kurs 3: 201-LK-005-10-3	Kurs 4: 201-LK-005-10-4	
	Kurs 5: 201-LK-005-10-5	Kurs 6: 201-LK-005-10-6	
Tag und Zeit:	Dienstag, 16:00 Uhr		Dienstag, 16:45 Uhr
Datum:	Kurs 1: 07.01.2020	Kurs 2: 07.01.2020	
	Kurs 3: 24.03.2020	Kurs 4: 24.03.2020	
	Kurs 5: 19.05.2020	Kurs 6: 19.05.2020	
Dauer je Kurs:	8 x 45 Min.		
Ort:	Bad Schwalbach Klinikzentrum Lindenallee, Martha-von-Opel-Weg 42 – 46, 65307 Bad Schwalbach (UG Haus 2)		
Gebühr je Kurs:	95,00 € / Mitglieder 70,00 €		
Teilnehmer:	min. 8 / max. 15		
Info & Anmeldung:	Lydia Kretschmer		
Tel. / E-Mail:	06128 / 21642 lydiakretschmer@hotmail.de		
Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.			